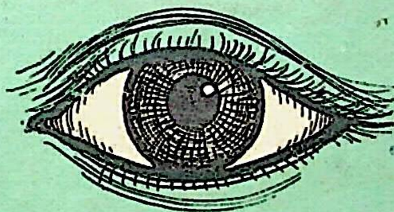
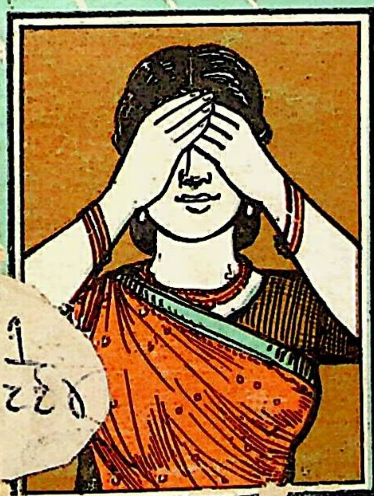
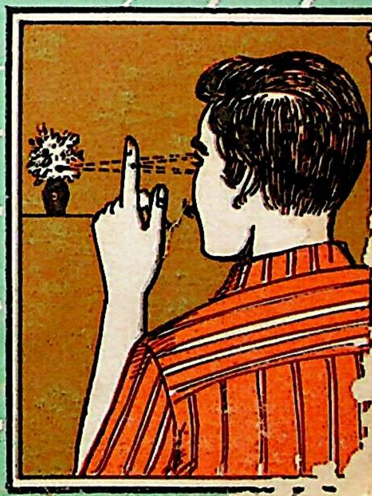
५०

नेत्र रोग चिकित्सा







कृपया यह ग्रन्थ नीचे निर्देशित तिथि के पूर्व अथवा उक्त तिथि तक वापस कर दें। विलम्ब से लौटाने पर प्रतिदिन दस पैसे विलम्ब शुल्क देना होगा।



नेत्र रोग चिकित्सा

[नेत्रों की स्वास्थ्य-रक्षा और नेत्र रोगों के उपचार सम्बन्ध सांगोपांग पुस्तक]

सम्पादक :

डॉ० चमनलाल गौतम

रचयिता : प्राथमिक चिकित्सा, मूत्र चिकित्सा, दन्त रोग चिकित्सा सर दर्द चिकित्सा, गुप्त रोग चिकित्सा यज्ञ से रोग निवारण, मोटापा कैसे दूर हो ? सरल होमियोपैथिक चिकित्सा योगासन से रोग निवारण, सूर्य नमस्कार से रोग निवारण मन्त्र शक्ति से रोग निवारण ।

प्रकाशक :

संस्कृति संस्थान

ख्वाजा कुतुब (वेद नगर) बरेली–२४३००१ (उ० प्र०)

प्रकाशक :
डा० चमनलाल गौतम
संस्कृति संस्थान
ख्वाजा कुतुब, (वेद नगर),
बरेली—२४३००१ (उ० प्र०)

★

सम्पादक :
चमनलाल गौतम

★

★

द्वितीय संस्करण:
१९७९

★

मुद्रक :
जगदीशप्रसाद मिश्र
देवभाषा प्रिन्टिंग प्रेस,
रानी गार्डन, चौरासी खाईपास,
कृष्णा नगर, मथुरा—२८१००४ (उ०प्र०)

★

मूल्य :
[illegible] रुपये पिचहत्तर पैसे मात्र



भूमिका !

विशेषज्ञों ने नेत्रों को स्वस्थ रखने के लिए अनेक प्रकार के व्यायामों की कल्पना की, जिनके द्वारा मनुष्य अपनी विकार ग्रस्त आँखों को भी ठीक कर सकता है। उन व्यायामों में परिश्रम अधिक नहीं होता और न समय ही अधिक देना होता है किन्तु नित्य नियमित रूप से कि विना उनका लाभ दिखाई नहीं दे सकता। जो लोग धैर्यपूर्वक उन क्रियाओं को करते हैं, उन्हें समुचित लाभ होता देखा गया है। व्यायाम की वे सरल क्रियायें इस पुस्तक में बहुत समझा कर लिखी गई हैं।

हमारे योगाचार्यों ने भी नेत्रों को स्वस्थ रखने अथवा रोगी नेत्रों को रोगमुक्त करने के लिए विभिन्न योग-क्रियाओं का निर्देश किया है। उनमें मन और शरीर के शोधनार्थ अनेक क्रियाएँ योगाचार्यों द्वारा अनुभव की कसौटी पर कसी हुई हैं। कपालरन्ध्र धोति, नेति-क्रिया, नासिका द्वारा दुग्ध-पान, सूत्र नेति का प्रयोग, विविध प्रकार के आसन और प्राणायामों की उपयोगिता आदि का आधुनिक विशेषज्ञ भी मान करते हैं।

सूर्य में दर्शनात्मक शक्ति की प्रबलता है। प्राचीन आचार्यों के मत में तो मनुष्य क्या, संसार के सभी प्राणी सूर्य-किरणों से ही दर्शन-शक्ति प्राप्त करते थे। आज भी अनेक विशेषज्ञ सूर्य-किरणों की उस शक्ति से लाभ उठाने की चर्चा करते हुए शक्ति ग्रहण के उपायों को प्रकाश में लाते रहते हैं। पाश्चात्य चिकित्सक भी पामिंग आदि क्रियाओं के द्वारा नेत्र-शक्ति वर्द्धन की सफलता स्वीकार करते हुए उन्हें सर्वोपयोगी बताते हैं।

प्रस्तुत पुस्तक में योग की उन प्रभावकारी क्रियाओं तथा सूर्य-किरणों से दर्शन-शक्ति ग्रहण करने की क्रियाओं पर समुचित प्रकाश डाला गया है। यदि नित्य नियम से और धैर्यपूर्वक उनका अभ्यास किया जाय तो नेत्रों को बिना किसी औषधि के स्वस्थ रखा जा सकता है और रोगोत्पत्ति होने पर उसका निवारण किया जा सकता है।

नेत्र रोगों के उपचार विषयक उपायों में आयुर्वेद भी किसी प्रकार पीछे नहीं है। उसमें भी नेत्रों के सभी रोगों का पृथक-पृथक विस्तृत रूप से विवेचन मिलता है तथा उन रोगों को दूर करने के लिए अत्यन्त प्रभावकारी प्रयोग भी। यदि उन प्रयोगों को विधि-विधान से बनाकर काम में लाया जाय तो कोई कारण नहीं कि नेत्र-रोगों का स्थायी रूप से शमन न हो सके। उनमें से अत्यन्त प्रभावशाली नुस्खों का वर्णन इस पुस्तक में किया गया है।

यूनानी चिकित्सक भी विभिन्न नेत्र रोगों का उपचार करते रहे हैं। और उन्होंने भी अपने अनुभूत नुस्खों को जनोपकारार्थ लिखकर मानव-कल्याण की भावना व्यक्त की है। उनमें जो नुस्खे अधिक उपयोगी प्रतीत हुए, वे भी इस पुस्तक में खूब समझा कर लिखे गए हैं।

नेत्र रोगों पर होमियोपैथिक दवाएँ अचूक रहती हैं। अतः इनका विवेचन करना अप्रासंगिक न होगा। नेत्र रोगों की प्रमुख औषधियों के साथ विभिन्न रोगों में प्रयुक्त होने वाली महत्वपूर्ण औषधियों का स्पष्ट वर्णन किया गया है, ताकि साधारण पाठक भी रोगों की सफल चिकित्सा कर सकें।

इस तरह से नेत्र रोग चिकित्सा पर इस पुस्तक को हर तरह से पूर्ण बनाने का प्रयत्न किया गया है। आशा है कि पाठक इसे पसन्द करेंगे।

—प्रकाशक

* विषय-सूची *



नेत्र रोग चिकित्सा



नेत्र और शारीरिक व्यायाम

नेत्र का शरीर यन्त्र से सम्बन्ध

नेत्रों का सम्बन्ध शरीर के अन्य अवयवों से भी अभिन्न रूप से है। क्योंकि शरीरस्थ नस-नाड़ियों का जाल जैसे अन्यान्य अङ्गों में बिछा रह कर समूचे शरीर को रस-रक्तादि पहुँचाने में तत्पर रहता है, वैसे ही नेत्रों में भी उसकी उसी प्रकार विद्यमानता है और रस रक्त आदि की पूर्ति नेत्रों को भी उसी जाल के द्वारा विधिवत रूप से होती रहती है।

आप अनुभव करते होंगे कि शरीर के एक अङ्ग के थक जाने पर सभी अङ्ग उससे प्रभावित होते हैं। हाथ-पाँवों की थकान का प्रभाव नेत्रों पर भी उसी के अनुसार पड़ता है। इसी प्रकार शरीर पुष्ट होता है तो नेत्र भी पुष्ट हुए बिना नहीं रहते। यही कारण है कि शरीर के विकार-ग्रस्त होने से नेत्र भी विकार-ग्रस्त हो जाते हैं और शरीर के स्वस्थ रहने पर वे दोष रहित बने रहते हैं।

शरीर में विकार उत्पन्न करने में कब्ज (मलावरोध) एक प्रमुख कारण है। उसका प्रभाव आँखों पर भी बहुत प्रतिकूल पड़ता है। यदि कब्ज न होने दिया जाय तो नेत्र-दोष से भी बहुत कुछ बचा जा सकता है, जो कि कुछ अधिक कठिन कार्य नहीं है। केवल आहार-विहार के संयमित रखने से कब्ज की उत्पत्ति से बचा सकता है।

व्यायाम की उपयोगिता

कब्ज से बचने के लिए व्यायाम बहुत आवश्यक कर्म है। ऐसे अनेकों व्यायाम प्रचिलित हैं जो कोष्ठबद्धता उत्पन्न नहीं होने देते। प्रातःकाल भ्रमण, दौड़, खेल कूद (फुटबाल आदि), कुश्ती, मुद्गर या तलवार फिराना, लाठी चलाना, दण्ड-कसरत करना अथवा योगासनों का अभ्यास करना आदि सब ऐसे ही व्यायाम हैं, जिनके द्वारा शरीरस्थ मल का अपेक्षित रूप में निस्सरण होता रहता है, इस कारण मलावरोध नहीं हो पाता।

उन व्यायामों पर इस पुस्तक में ही यथा स्थान प्रकाश डाला गया है। इनके करने से पाचन शक्ति ठीक होकर रक्त-संचार में वृद्धि हो जाती है। उस वृद्धि के फल स्वरूप अन्य अवयवों के समान नेत्रों को भी अपेक्षित मात्रा में रक्त पहुँचने लगता है। इस कारण नेत्रों में उत्पन्न हुए दोषों का निवारण हो जाता है। व्यायाम की विभिन्न क्रियाओं के द्वारा शरीरस्थ विजातीय एवं दूषित मल शीघ्र ही बाहर निकल जाता है। उन व्यायामों के साथ यदि नेत्र गोलक के अथवा नेत्र के समीपस्थ अवयवों के विभिन्न व्यायाम भी कर लिए जाँय तो शारीरिक स्वास्थ के साथ नेत्रों को भी स्वस्थ रखने में पूर्ण सहायता मिल जाती है।

नेत्रों के लिए उपयोगी शारीरिक व्यायाम

निम्न प्रकार के शारीरिक व्यायामों के द्वारा नेत्र दोषों को दूर करने में बड़ी सहायता मिलती है।

(१) सीधे खड़े हो जांय, मुख पूर्व की ओर रहे। हाथों को नीचे की ओर तनी हुई स्थिति में रहने दें। सामने की ओर देखें और चित्त को विचार रहित एवं शान्त रखें। यह क्रिया एक मिनट करें तथा दस सैकिन्ड तक अकड़न-रहित विश्राम के साथ १० बार तक पुनः दुहरावें। नेत्रों के लिए बहुत हितकर है।

हुई स्थिति में रखें। इसके बाद शरीर का भार पाँवों की अँगुलियों पर डालते हुए एड़ियों को उचका लें। इस समय मन को शान्त रख कर १० सैकिन्ड तक इस स्थिति में रहें और फिर ५ सैकिन्ड के लिए एड़ियों को धरती पर टिका कर पुन: १० सैकिन्ड के लिए उचकालें। इस क्रिया को ८ १० वार दुहराने से नेत्रों को बड़ा लाभ पहुँचता है।

(३) सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को ऊपर आकाश की ओर तान लें। इस स्थिति में आधे मिनट तक रह कर पूर्व स्थिति में आ जांय इस क्रिया को भी ८-१० बार दुहरावें।

(४) सीधे खड़े हों, दाँये हाथ को पीछे की ओर से घुमा कर शिर के ऊपर ले जाँय और बाँये हाथ को आगे की ओर से घुमा कर। इस प्रकार दोनों हाथों के मणिवन्ध शिर पहुँच कर परस्पर एक-दूसरे को स्पर्श करते रहेंगे। इस क्रिया को भी ८-१० बार दुहराना चाहिए।

(५) सीधे खड़े होकर शरीर को अधिक से अधिक तानें। हाथों को भी ऊपर की ओर तानते हुए पीठ की ओर झुकते-से रखें। यह क्रिया आधे मिनट तक करें और ५ बार दुहरावें।

(६) नम्बर ५ की स्थिति में अधिक से अधिक पीछे की ओर झुकें। परन्तु इतने ही झुकें, जितने से कि शरीर सधा रह सके। जितनी देर इस स्थिति में रह सकें रहे और फिर पूर्व स्थिति में आ जाय। यह क्रिया भी ५ बार दुहराई जानी पर्याप्त है।

(७) सीधे खड़े होकर शिर को आगे की ओर झुकावें यहाँ तक कि दोनों हाथ पाँवों के अँगूठों से आ जाय। आधी मिनट तक इस स्थिति में रहकर पूर्व स्थिति में आ जाय। इसे भी ५ बार दुहरावें।

(८) घुटनों के बल खड़े हों, जिससे कि पाँव घुटनों से मुड़ कर पीछे की ओर रहें और शेष शरीर खड़ी हुई स्थिति में सीधा तना रहे। अब दोनों हाथों को दाँये-बाँये सीधे फैला कर तान लें और जितनी देर इस स्थिति में रह सकें रहें। इस क्रिया को भी ५ बार दुहरावें

और फिर शान्ति से बैठ कर विश्राम करें। यह सभी क्रियाएँ नेत्र-दोषों को दूर करने में उपयोगी हैं।

नेत्रों को स्वस्थ, सुन्दर बनाने वाले श्रेष्ठ व्यायाम

नेत्र मानव जीवन की अत्यन्त महत्त्वपूर्ण वस्तु है। नेत्र न हों तो संसार ही व्यर्थ होता है। यदि नेत्र हों भी और वे स्वस्थ न हों, उनसे कम दिखाई दे अथवा कोई अन्य विकार हो तो वह भी दुःखदायी स्थिति है। क्योंकि कोई भी रोग, कोई भी विकार मनुष्य के लिए सुखी नहीं रहने देता।

इसी प्रकार नेत्रों का समान न होना, एक नेत्र छोटा, दूसरा बड़ा होना, अथवा चुन्देपन के कारण देखते समय नेत्र की आकृति में किसी प्रकार की असुन्दरता प्रतीत होना या किसी ऐसी अन्य विकृति का होना जिसके कारण नेत्र भौंड़े प्रतीत होने लगें, तो वह भी कभी-कभी हेय-भावना में कारण बन जाते हैं।

नेत्रों का आकार शरीर के अनुपात में कम या अधिक है तो भी ऐसा मनुष्य समाज में आदर प्राप्त करने से वंचित रह जाता है। ऐसी स्थिति में भी यह इच्छा होती है उनका कोई उपाय हो सके।

और यह बात नहीं कि उसका कुछ उपाय न हो, उपाय सब का है। प्रथम तो उसे जानने की आवश्यकता है, क्योंकि जब तक किसी उपाय को जानते ही नहीं, तब तक उसे करेंगे किस प्रकार? दूसरे उपाय को जान भी लें तो उसे धैर्य पूर्वक क्रियान्वित करना अपेक्षित है। अनेक व्यक्ति किसी कर्म को आरम्भ करके हथेली पर सरसों जमने जैसी बात सोचते हैं, जो कि सर्वथा असम्भव है।

वैज्ञानिकों ने उसके लिए अनेकों व्यायाम क्रियाओं का परीक्षण किया। वे क्रियाएँ केवल नेत्र-सौन्दर्य की ही वृद्धि नहीं करतीं, वरन् अनेक प्रकार के नेत्र रोगों को भी दूर कर देती हैं। नेत्रों से पानी निकलना, उनका लाल हो जाना, जाला, धुन्ध, मोतियाबिन्दु तथा रोहे प्रभृति

विकारों में भी उनसे लाभ उठा सकते हैं। यह रोग औषधोपचारों से भी बड़ी कठिनता से ठीक हो पाते हैं, जब कि इन व्यायाम क्रियाओं को यदि धैर्य पूर्वक करें तो लाभ होना बहुत कुछ सम्भव होता है।

प्रायः देखा जाता है अनेकों सामान्य रोग औषधोपचार के बिना, कुछ सामान्य-सी प्रतिक्रियाओं से ही दूर हो जाते हैं। जैसे कि गुहेरी (स्टायी) और उसके दर्द में केवल हाथों की रगड़ अथवा पामिंग से ही लाभ होने लगता है। यह क्रिया दोनों हाथों को परस्पर रगड़ कर स्पर्श करने से सम्पन्न हो जाती है। इसका कारण शरीरस्थ वह प्राणिज विद्युत है, जो कि हाथों की रगड़ से उत्पन्न होकर अपने प्रवाह (करेंट) का आरम्भ कर देती है।

व्यायाम की अनेकानेक क्रियायें प्राचीन काल से प्रचलित हैं। वे शरीर के अन्यान्य अङ्गों के लिए जितनी लाभदायक होती हैं, उतनी ही नेत्रों के लिये भी हो सकती हैं। उनकी परिष्कृत विधि का प्रयोग दृष्टिमांद्य आदि सभी विकारों पर किया जा सकता है। कुछ लोगों की मान्यता है कि उनके अभ्यास से चश्मा लगाने की भी आवश्यकता नहीं रहती।

यहाँ कुछ ऐसे व्यायामों का उल्लेख किया जाता है। जिनके द्वारा नेत्र रोगों का निवारण सहज होता है तथा उनके आकारादि की विकृतियाँ भी दूर हो जाती हैं।

नेत्रों की निकट दृष्टि तीव्र करने वाला व्यायाम

पद्मासन या किसी भी सरल आसन से पूर्व की ओर मुख करके बैठिये। तत्पश्चात् पुतलियों को नीचे की ओर दृष्टि करके बाँये से दाँये और दाँये से बाँये चलाइये। इस प्रकार इस क्रिया को बारह बार कीजिये। इससे नेत्रों के अनेक विकार दूर हो जाते हैं। विशेष कर नेत्रों की निकट दृष्टि को तीव्र करने में यह अधिक उपयोगी है।

नेत्रों की दूर दृष्टि तीव्र करने वाला व्यायाम

किसी भी सहज आसन से पूर्वाभिमुख होकर बैठें और समाने की ओर देखते हुए पलकों को वार-वार खोलें और वन्द करें। इस क्रिया को आसानी से जितनी वार कर सकें, उतनी वार करनी चाहिये। इस क्रिया से पलकों में जमा हुआ कीचड़, पीव आदि सब साफ हो जाता है। विशेष कर यह व्यायाम नेत्रों की दूर दृष्टि तीव्र करने में अधिक सहायक सिद्ध होता है।

दृष्टिमांद्य में उपयोगी श्रेष्ठ व्यायाम

किसी भी सहज स्थिति में पूर्व की ओर मुख करके बैठ जाँय और सामने की ओर सीधा देखें। फिर शीघ्रता से वारह वार वांये कोने में देखें और तदुपरान्त उतनी ही वार दाँये कोने में देखें। इस व्यायाम के अभ्यास से आँखों में संचित मैल मक्कड़ दूर हो जाता है। विशेष कर नेत्रों की दृष्टि तीव्र होने में यह बहुत उपयोगी है।

अश्रुपातादि में उपयोगी सरल व्यायाम

पद्मासन लगाकर बैठें और सामने की ओर सीधे देखें तदुपरान्त आँखों की पुतलियों (Pupils) को जल्दी-जल्दी गोलाई में वारह वार घुमावें। यह व्यायाम नेत्रों से पानी जाने, दुखने, खड़का होने अथवा लाली आदि को दूर करने में बहुत उपयोगी है।

रोहों को दूर करने वाला श्रेष्ठ व्यायाम

किसी सहज स्थिति में पूर्व की ओर मुख करके बैठें और पहिले सामने सीधे देखिये और फिर ऊपर की ओर जल्दी-जल्दी वारह वार देखिये, उसके वाद उतनी ही वार नीचे की ओर देखिये। इस व्यायाम से रोहे शीघ्र दूर हो सकते हैं।

यदि किसी पलक में गुहेरी हो तो उक्त प्रकार से देखने के पश्चात्

हाथों को परस्पर रगड़ कर उनसे गुहेरी को स्पर्श कीजिये तो उसके दर्द एवं गुहेरी में भी शीघ्र लाभ होता है।

श्वास क्रिया युक्त सरल व्यायाम

पूर्व की ओर मुख करके पद्मासन से सीधे बैठें और सामने की ओर देखें। इसके बाद श्वास खींचते हुए शिर को आगे की ओर इतना झुकावें कि ठोड़ी कण्ठकूप का स्पर्श करने लगे। उस समय नेत्रों की दृष्टि उदर पर रहेगी इस स्थिति में १५-२० सैकिण्ड तक श्वास को रोके रह कर शिर को सीधा उठाते हुए श्वास को धीरे-धीरे निकाल दें। यह क्रिया बारह बार करनी चाहिए।

तत्पश्चात् श्वास खींचते हुए शिर को पीछे की ओर झुकावें और दृष्टि को ऊपर आकाश की ओर रखें। इस प्रकार १५-२० सैकिन्ड तक श्वास रोके रहें फिर श्वास छोड़ते हुए समान सीधी स्थिति में आ जांय यह क्रिया भी बारह बार दुहरानी चाहिए।

यह व्यायाम सभी प्रकार के नेत्र रोगों को दूर करने में बहुत उपयोगी है। नेत्रों में खड़का, लाली, अश्रुपात आदि में तो इससे शीघ्र ही लाभ होता है। दृष्टि की मन्दता, धुन्ध, जाला, फुली, मोतियाबिन्दु तथा रोहे आदि में दीर्घकाल तक अभ्यास करने से लाभ करता है।

उक्त सभी प्रकार के व्यायामों से नेत्रों में कुछ थकान भी आजाती है। उसे दूर करने के लिये व्यायाम के तुरन्त बाद नेत्रों को आराम दिया जाना चाहिए। इसके लिये अन्धकार दर्शन अथवा पामिंग की क्रिया बहुत उपयोगी रहती है। सामन्यत: नेत्रों को बन्द करके उन पर हथेलियों को इस प्रकार से आवरित करें कि उनका मध्य भाग गढ़े के रूप में होकर बीच में उठे हुये भाग को ढक ले। इस प्रकार हथेली से ढके जाने पर घोर अन्धकार का अनुभव होता है, जो कि नेत्र-पेशियों के लिये अत्यन्त आरामदायक है। अन्धकार दर्शन की यह क्रिया ४-५ मिनट तक करनी पर्याप्त है।

ध्यान में निमग्नता और व्यायाम क्रिया

ध्यान यद्यपि योग का एक प्रमुख अङ्ग है, क्योंकि ध्यान के बिना ध्येय की प्राप्ति नहीं हो सकती। यदि ध्यान में दृढ़ता आती है, तभी समाधि की सिद्धि होती है और समाधि की सिद्धि ही योग का अन्तिम लक्ष्य है। इसलिए ध्यान का अत्यधिक महत्त्व स्वीकार किया गया है।

ध्यान के लिए किसी बहुत सरल आसन से बैठना होता है। इतने सरल आसन से कि देर तक बैठे रहने में किसी प्रकार की ऊब अथवा किसी प्रकार का कष्ट अनुभव में न आवे। प्रथम तो उस आसन को लगा कर बैठे रहना ही एक प्रकार का व्यायाम है, उस पर भी चित्त को एकाग्र करके ध्यान तल्लीन कर लेना भी कठिन से कठिन व्यायाम की पूर्ति स्वतः कर देता है।

इस प्रकार अनेकों अनुभवी मनुष्य ध्यान को सर्वोत्कृष्ट व्यायाम मानते हुये उसे शारीरिक और मानसिक सभी प्रकार के विकारों के निवारण में उपयोगी समझते हैं। ध्यान में जो तन्मयता होती है, वह कभी किसी प्रकार का रोग उत्पन्न नहीं होने देती। यही कारण है कि योगीजन ध्यान को इहलौकिक और पारलौकिक दोनों सुखों का कारण मानते हैं।

इसीलिये नेत्र विशेषज्ञों के मत में भी ध्यान में निमग्न होना सभी प्रकार के नेत्र रोगों का अनुभूत उपाय है। इसके लिए प्रातःकाल सूर्य के सामने बैठ कर नेत्र बन्द करें और उन पर दोनों हाथों की हथेलियां इस प्रकार रख लें कि उनकी झिरियों (सन्धियों) से उन पर आने वाली किरणें पलकों पर पड़कर उन पर अपना प्रभाव डालें।

यद्यपि यह क्रिया पामिंग के समान है, फिर भी इसमें विशेषता यह है कि नेत्रों पर उक्त प्रकार से हथेली रखने की क्रिया को ८-१० मिनट तक करने के पश्चात् नाड़ी शोधन प्राणायाम करें। (इस प्राणा-

याम की विधि इसी पुस्तक में अन्यत्र लिखी है उक्त क्रिया के पश्चात् नाड़ी शोधन प्राणायाम का अत्यन्त अनुकूल प्रभाव पड़ता है।

उक्त प्रणायाम के पश्चात् बाँयी नासा से श्वास खींच कर जितनी देर तक भीतर रोके हुए कुम्भक कर सकें, उतनी देर तक करें। उसके साथ ही मन को विकार रहित रखकर अपने इष्टदेव का ध्यान करें और नेत्र-दृष्टि को चाहें तो नासिका अग्रभाग में स्थिर करें अथवा भौंहों के मध्य में स्थिर करके चित्त को बाह्य विषय से प्रथक रखें, ऐसी स्थिति में बाहरी सुख-दुःख का अनुभव नहीं होता। यह क्रिया नित्य प्रति करते रहने से सब प्रकार के नेत्र-रोगों को समूल नष्ट करने में सहायक होती है।

ध्यान को क्रिया में चित्त की तल्लीनता आवश्यक है

परन्तु यदि कोई समझे कि ध्यान की मुद्रा में बैठे रहने से ही ध्यान की सिद्धि हो जाती हो तो यह समझना बड़ी भारी भूल होगी। क्योंकि ध्यान की यथार्थ क्रिया वही है, जिसमें चित्त की चञ्चलता का सर्वथा अभाव हो गया हो। यदि चित्त में चिन्ता, शोक, क्रोध अथवा विषयों के चिन्तन की प्रवृत्ति रहती है तो उससे लाभ के बदले हानि ही अधिक होती है।

यदि आप ध्यान मुद्रा में बैठ कर किसी बात पर विचार करने लगे तो मन उस विचार में ही भटकता रहेगा और आप जिस उद्देश्य से उस क्रिया को कर रहे हैं, उस उद्देश्य की पूर्ति कदापि नहीं होती। इसलिए सबसे पहिला कार्य मन को विचार-रहित, एकाग्र एवं बाह्य विषयों से पृथक रखना है। यदि उसका समुचित रूप से निर्वाह नहीं किया जा सकता तो अपेक्षित लाभ मिलना भी सम्भव नहीं है।

इसलिए मन को विकार रहित बनाने के लिये सर्व प्रथम विचार रहित बनाइये। यदि विचार आते ही हों तो उनमें ईश्वर सम्बन्धी मोड़ देने का प्रयत्न करें। अथवा ऐसी भावना करें कि मेरा नेत्र रोग दूर

होता जारहा है। इस प्रकार की भावना आपकी रोग-निवृत्ति में पूर्ण रूप से सहायक हो सकती है।

सूर्य नमस्कार की एक श्रेष्ठ क्रिया

प्रातःकाल सूर्य के सामने खड़े होकर पहिले हाथ जोड़कर नमस्कार कीजिए और फिर हाथों को आँखों पर पूर्वोक्त ढङ्ग से ढक लीजिये। साथ ही मन को विकार रहित करके सूर्य शक्ति में तल्लीन कर लीजिए और फिर यह भावना कीजिये कि 'मेरे नेत्र पूर्ण रूप से स्वस्थ हो चुके हैं, अब उनमें कोई विकार नहीं है।' जितनी देर तक आसानी से इस स्थिति में रह सकें, उतनी देर तक रह कर सूर्य को पुनः नमस्कार कीजिए। इस क्रिया के द्वारा भी आप नेत्र-रोगों से छुटकारा पा सकते हैं।

दूर दृष्टि व्यायाम

किसी दरवाजे या खिड़की में फूलों का कोई गमला अथवा अन्य कोई सुन्दर वस्तु रखिये और उससे ३-४ मीटर की दूरी पर खड़े होकर उस वस्तु की ओर दृष्टि कीजिए। अब दांये हाथ की तर्जनी अँगुली को दोनों आंखों के सामने लगभग २० सेंटीमीटर की दूरी पर खड़ी कीजिये और तब अँगुली को देखते हुए खिड़की में रखे हुए उस गमले आदि पर दृष्टि डालिये।

इसमें एक बार अँगुली पर दूसरी बार गमले आदि पर दृष्टि डालनी चाहिये। यह क्रिया एक-एक सैकिण्ड के विश्राम पर क्रमशः दस बार करनी चाहिए और इसे दिन में दो-तीन बार दुहराना चाहिए। इस क्रिया को आप जब चाहें तभी कर सकते हैं। इससे नेत्र ज्योति बढ़ती है और नेत्र के अनेक दोष दूर हो जाते हैं। दूर दृष्टि की वृद्धि में यह अधिक उपयोगी है।

यदि इस अभ्यास को पामिंग की क्रिया करने के पश्चात् करें तो अधिक लाभ उठा सकते हैं।

समीप दृष्टि व्यायाम

किसी खिड़की के सामने एक मीटर की दूरी पर खड़े हो जांय और दोनों हाथों की हथेलियां खोल कर दोनों आँखों के सामने ३० सेन्टीमीटर की दूरी पर रखें और हथेलियों की रेखाओं को २० सैकिण्ड तक देखें। इसके बाद हथेलियों को हटा कर ४-५ सैकिण्ड तक नेत्रों को बन्द करके आराम दें। इस क्रिया को ६ बार करें।

यह क्रिया समीप दृष्टि को तीव्र करने में बहुत उपयोगी है। इसे दिन में २-३ बार दुहरा सकते हैं। अथवा जब समय मिले तभी कर सकते है। इसका अभ्यास करने के पश्चात् पामिंग की क्रिया करना अधिक लाभदायक होता है।

वृद्धावस्था में दृष्टि तीव्र करने का व्यायाम

यदि दृष्टि बहुत कमजोर पड़ गई हो, विशेष कर वृद्धावस्था के कारण तो किसी खिड़की के सामने एक मीटर की दूरी पर खड़े होकर दोनों हाथों की एक-एक अँगुली को नेत्र-दृष्टि से ३० सेन्टीमीटर की दूरी पर रख कर उसे देखें और फिर खिड़की से बाहर के किसी सुरम्य दृश्य को। इस क्रम से यह क्रिया बारह बार दुहरानी चाहिए। इससे नेत्रों की दृष्टि तीव्र होती है।

यह क्रिया ऐसे कमरे में खड़े होकर करें,जिसके दरवाजे या खिड़की से बाहर वृक्षादि के रूप में कोई रमणीक दृश्य हो। इससे नेत्रों पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है।

झूमने का व्यायाम

आँखों के दोषों को दूर करने में झूमने का व्यायाम बहुत उपयोगी होता है। इसके अभ्यास से अक्षिगोलक एवं उसके समीपस्थ भाग की नस-नाड़ियां मुलायम और ढीली होने लगती हैं। नस-नाड़ियों के तनाव को दूर करने में यह क्रिया अत्यन्त हितकर समझी जाती है। इसकी विधि इस प्रकार है।

सीधे खड़े हो जायें और शरीर को बिल्कुल ढीला छोड़ दें। तदुपरान्त दाँयी-बाँयी ओर झूमना या हिलना आरम्भ करें। उसी प्रकार हिलें जैसे कि घड़ी पेंडुलम हिलता है। इस क्रिया के साथ पाँवों की एड़ियो को बारी-बारी से उठा कर धरती से अधर करते रहें, किन्तु पाँवों को दृढ़ता पूर्वक धरती पर जमाये रखें।

यह क्रिया नित्य प्रति प्रातःकाल १० १० मिनट तक करें और आवश्यकता होने पर २-३ बार बुहरावें। आँखों मे थजान अथवा दर्द का अनुभव होने पर इसे करें तो शीघ्र लाभ प्रतीत होता है। नेत्रों के स्नायु-जाल को तनाव-रहित क ने में इसका अत्यन्त महत्व है।

यदि इस क्रिया को किसी खिड़की के सामने खड़े होकर करें तो अधिक उपयोगी सिद्ध होगी। खुले नेत्रों से आप ज्यों-ज्यों झूमेंगे या हिलेंगे त्यों-त्यों खिड़की भी अपासे विपरीत दिशा में झूमती या हिलती दिखाई देगी। जब आपको यह अनुभव होने लगे कि तनाव नष्ट हो गया है, तब आँखों को बन्द करके झूमते रहें। इन क्रियाओं को क्रमशः दो दो मिनट के अन्तर से १०-१२ बार करना चाहिए।

स्मरण शक्ति या कल्पना शक्ति बढ़ाने का अभ्यास

इस अभ्यास से भी नेत्रों की शक्ति तीव्र की जा सकती है। जिन लोगों की दृष्टि कमजोर हो, उनके लिए अधिक उपयोगी है—

(१) किसी भी छोटी वस्तु की ओर देखें तथा उसके रू आकार का ध्यान रखते हुए दृष्टि को उसके किनारों पर चारों ओर घुमावें और मन में उसका चित्रनिश्चित करलें। अब नेत्रों को बन्द करें उस वस्तु के सभी अवयवों को याद रखने का प्रयत्न करें। तदुपरान्त नेत्रों को खोल कर पुनः उसी वस्तु को देखें। यह क्रिया ५ मिनट तक करनी चाहिए यदि चश्मा लगाते हों तो इस क्रिया के समय उसे उतार दें।

(२) किसी पुस्तक में से एक शब्द चुनकर उसे देखें और फिर आँखें बन्द करलें। फिर कुछ देर बाद आँखें खोलकर पुनः उस शब्द को देखें।

जब वह शब्द देखने में अधिक काला प्रतीत हो तो समझिये कि नेत्र-ज्योति में कुछ अनुकूल परिवर्तन हुआ है। यह क्रिया जितनी बार दुहरा सकें, दुहरावें ? इससे दृष्टि तीव्र होती है।

(३) किसी पुस्तक में से एक पंक्ति चुनकर उसे देखें और फिर उसके मध्य के एक शब्द को ध्यान से देखें और आँखें बन्द कर लें। कुछ देर बाद आँखें खोलकर उसी शब्द को देखें तो वह उस पंक्ति के अन्य शब्दों की अपेक्षा अधिक साफ दिखाई देगा। इस प्रकार इस अभ्यास को ५ मिनट तक बार-बार दुहरावें तो वह शब्द और भी साफ प्रतीत होगा तथा पंक्ति के अन्य शब्द धुँधले प्रतीत होंगे। यदि ऐसा हो तो समझना चाहिए कि दृष्टि तीव्र होती जा रही है।

पलक मारने का व्यायाम

इसे ब्लिंकिंग कहते हैं। इस में बार-बार पलक मारना होता है। यद्यपि पलक झपकने की क्रिया प्राकृतिक रूप से स्वतः होती रहती है नेत्र खुलते और बन्द होते रहते हैं। तथापि जब नेत्र दोष प्रबल होता है, तब उनकी पेशियों में खिचाव उत्पन्न होकर नेत्रों में स्तम्भ उत्पन्न हो जाता है और पलक झपकने की क्रिया स्वाभाविक रूप से नहीं हो पाती।

उस विकृति को दूर करने के लिए पलकों को बार-बार बन्द करने खोलने का अभ्यास करना चाहिए। इससे पेशियों का खिचाव दूर होने में अत्यन्त सहायता मिलती है। नेत्रों की थकान दूर होने और ताजगी आने में इसका उपयोग सफलता पूर्वक किया जा सकता है।

शिर को इधर-उधर घुमाने का व्यायाम

पूर्व की ओर मुख करके सीधे, समान रूप से बैठें शिर को धीरे-धीरे इधर-उधर घुमावें। यह क्रिया दोनों नासा-पुटों से श्वास खींचकर करनी अधिक उपयोगी रहती है। यदि सूर्य के सामने बैठकर नेत्र मूँद लें और तब इस क्रिया को करें तो बहुत लाभकारी होगा। इसमें श्वास

रोकने की क्रिया १५-२० सैकिन्ड तक करें और फिर जितनी वार दुहरा सकें, उतनी वार दुहरावें। इससे नेत्रों की पेशियों में उत्पन्न हुआ तनाव शीघ्र दूर हो जाता है।

पलकों को उठाने-छोड़ने का व्यायाम

आँखों को वन्द करलें और उनकी पलकों को चुटकियों से पकड़ कर ऊपर उठावें और फिर छोड़ दें। यह क्रिया माँस पेशियों के तनाव को दूर करने में बहुत उपयोगी है। इससे नेत्र शिराओं का तनाव भी दूर हो जाता है तथा अनेक नेत्र-विकार मिट जाते हैं।

अँगुलियों की मालिश का व्यायाम

नेत्रों के पर्दों पर हाथों की अँगुलियों से हल्की-हल्की मालिश करें। जब भी अँगुलियाँ पलकों से हटें, आँखें खोल लें और पुनः पलकों पर अँगुलियाँ लाते समय पलकों को वन्द कर लें। यह व्यायाम भी आँखों नस-नाड़ियों का तनाव दूर करने में वहुत लाभदायक है। इसके नियमित अभ्यास से नेत्रों के अनेक विकार शीघ्र ही दूर हो जाते हैं।

ग्रीवा के दाँये-बाँये भाग की मालिश

सीधे समान रूप से पूर्वाभिमुख होकर वैठें और हथेलियों को पूरी खोल कर आँखों पर रख लें तथा अँगुलियों से आँखों के कोनों को दबाते हुए मलें तथा कान के ऊपर की ओर ले जाकर ग्रीवा की दाँयी-बाँयी ओर की नाड़ियों को कन्धे तक दबाते हुए मालिश करें। यह क्रिया नेत्र दोषों को दूर करने में अत्यन्त हितकर है।

इस व्यायाम की दूसरी विधि यह भी है कि अँगुलियों को नेत्रों के ऊपर की अस्थियों के मध्य में रखकर दवाते हुए मलें और उन्हें मस्तक तक लावें तथा कान के ऊपर की ओर ले जाकर ग्रीवा के दाँयी-बाँयी ओर की नाड़ियों से कन्धे तक मालिश करें। यह विधि पूर्व विधि से अधिक उपयोगी है।

दृष्टि साधन का व्यायाम

पद्मासन लगाकर बैठिए और सामने की ओर देखिये। अच्छा हो कि सामने का दृश्य बहुत मनोरम या पुष्प-फल युक्त वृक्षादि का हो। यदि किसी बाग-बगीचे में बैठकर इस व्यायाम को करें तो अधिक हितकर होगा। यदि यह सम्भव न हो तो दीवार पर कोई ऐसा पर्दा या भित्ति चित्र बना हो, जिसमें पेड़-पौधे या फुलवारी का दृश्य हो। उस दृश्य को बार-बार पलक झपकाते, उठाते देखिये। इससे दृष्टि साधन होकर सभी प्रकार के नेत्र-दोष दूर होते हैं।

दृष्टि परिवर्तन का व्यायाम

इसकी क्रिया उपर्युक्त प्रकार से बैठने पर आरम्भ होती है। इस प्रकार बैठकर पहिले सामने की ओर देखें, फिर तुरन्त नीचे की ओर तथा बाद में ऊपर की ओर देखिये। इस क्रिया से नेत्रों की नाड़ियों का तनाव दूर होकर दृष्टि तीव्र हो जाती है।

शिर को मोड़ने का व्यायाम

सीधे बैठें शरीर भी समान अवस्था में रखे अर्थात् टेढ़ा-मेढ़ा न रखें। अब शिर को एकदम पीछे की ओर जितना मोड़ सकें, मोड़ें तथा उसके बाद आगे की ओर इतना झुकावें कि ठोड़ी का भाग कण्ठ कूप से जा लगे। इस व्यायाम का थाइराइड ग्रन्थि पर भी अनुकूल प्रभाव पडता है, जो नेत्र-रोगों को दूर करने में भी उपयोगी है।

लेटने का श्रेष्ठ व्यायाम

कार्य करते समय अधिक थकान उत्पन्न हो जाती है, जिससे आँखों में भी तनाव उत्पन्न हो जाता है। उसे दूर करने के लिए पीठ के बल सीधे लेटिये और आँखों को बन्द कर लें। उस स्थिति में शरीर को छोड़ देना चाहिए। यह व्यायाम नेत्रों के लिए अत्यन्त उपयोगी है।

चेहरे की मालिश का व्यायाम

समान रूप से सीधे बैठे और पलकों को हथेलियों की गद्दियों से धीरे-धीरे मलें। इस प्रकार समूचे चेहरे को भी इसी प्रकार मलना चाहिए। यह क्रिया प्रत्येक वार में १-१ मिनट करें और ५-६ वार दुहरावें। इससे नेत्र-नाड़ियों का सब प्रकार का तनाव शीघ्र ही दूर होता है।

नेत्रोन्मीलन का व्यायाम

सीधे बैठकर आँखों को बन्द करें, उन पर काले कपड़े की गद्दी सी बनाकर धीरे-से रख लें। एक मिनट तक इस प्रकार नेत्रों को बन्द रख कर गद्दी हटावें और तुरन्त नेत्रों को खोल कर सामने के दृश्य को दूर तक देखें। इस क्रिया को भी नित्य ५-८ वार दुहराया करें।

कपोल उत्फुल्लन व्यायाम

पद्मासन लगाकर शान्त चित्त से बैठें और सामने की ओर देखें। फिर दोनों ओष्ठों को बाहर की ओर निकाल कर और उसमें जिह्वा को फँसा कर बाहर से वायु को खीचकर मुख में भरते हुए कपोलों को फुला लें। उसी समय दोनों नेत्रों को भी बन्द करलें तथा इस क्रिया को १५-२० सैकिन्ड करने के पश्चात् मुख मार्ग से ही श्वास को बाहर निकाल दें। यह क्रिया ८-१० वार दुहरानी चाहिए। इससे नेत्रों और उनके आस-पास की पेशियों को खिचाव दूर होकर स्वाभाविकता आती तथा अनेक नेत्र दोष दूर हो जाते हैं।

888

नेत्र रोग निवारिणी योग क्रियाएँ

योग के आठ अंग

योग के आठ अंग हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। इनमें यम और नियम के प्रयोग का उद्देश्य मानसिक और शारीरिक शुद्धि करना है। यदि यमों और नियमों का पालन किया जाता रहे तो कभी किसी प्रकार का रोग ही उत्पन्न न हो पावे।

यम-नियमों में सत्य, अहिंसा अस्तेय ब्रह्मचर्य, क्षमा धृति, दया, आर्जव, मिताहर, शौच, तप, सन्तोष, आस्तिकता, दान ईश्वर-पूजन, सिद्धान्त-श्रवण, लज्जा, बुद्धि और हवन आदि शुभ कर्मों का समावेश हैं। जो लोग इनके अनुकूल आचरण करते हैं, उनके रोगग्रस्त होने का कोई कारण ही नहीं हो सकता। इसीलिए योगाचार्यों ने इन सबको अष्टाँग योग के प्रारम्भिक दो अंगों के रूप में अनिवार्य रूप से स्वीकार किया है।

मन और शरीर की शुद्धि तथा रोग से बचाव

मन और शरीर के शुद्ध रहने की अवस्था में कोई रोग उत्पन्न नहीं हो सकता। अथवा जिन मनुष्यों को कोई रोग हुआ हो, वह इनका पालन करके उस रोग से छुटकारा पा सकता है।

योगीजन शरीर की शुद्धि के लिए सप्त साधन करते हैं—शोधन, दृढ़ता, स्थैर्य, धैर्य लाघव प्रत्यक्ष और निर्लिप्त। इनमें शोधन के लिए षटकर्म, दृढ़ता के लिए आसन, स्थैर्य के लिए मुद्राएँ, धैर्य के लिए प्रत्याहार, लाघव के लिए प्राणायाम, ध्येय के दर्शनार्थ ध्यान तथा निर्लिप्तता के लिए समाधि का अभ्यास किया जाता है।

षटकर्म में धौति, वस्ति, नेति लौलिकी, त्राटक और कपालभाति कर्म का समावेश माना गया है। धौति कर्म के अनेक प्रकार हैं, किन्तु उनमें एक प्रकार 'वारिसार धौति' का अधिक उपयुक्त समझना चाहिए। इसमें मुख से धीरे-धीरे ताजा पानी पीकर कण्ठ तक भर लिया जाता और फिर उसे परिचालित करके अधोमार्ग से निकाल दिया जाता है।

धौति कर्म में ही दन्तधौति और दन्तमूल धौति आदि का निर्देश है। इनमें दाँतों, जवड़ों तथा गले की सफाई को अनिवार्य बताया गया है। और यह एक तथ्य भी है कि मंजन या दातुन के द्वारा दाँतों की और मसूड़ों की सफाई अवश्य की जानी चाहिए अन्यथा कोई न कोई रोग उत्पन्न हो ही सकता है। इसी प्रकार गले में भी अँगुलियाँ डालकर वहाँ का कफ आदि निकाल दिया जाय तथा कुल्ले करके मुख की भी ठीक प्रकार से सफाई की जाय। ऐसा करना दैनिक रूप से अनिवार्य है। क्योंकि नेत्र रक्षा के लिए भी यह क्रियाएँ वहुत उपयोगी हैं।

कर्णरन्ध्र धौति के द्वारा कानों को साफ करते रहने का विधान भी आवश्यक हैं। इसमें कानों में तर्जनी और अनामिका अँगुलियाँ डालकर उन्हें मैल रहित करते रहना चाहिए।

कान, दाँत और नेत्र आदि अवयवों का परस्पर में अभिन्न सम्बन्ध है। इनमें से यदि कोई भी अवयव अशुद्ध है तो अन्य अवयवों की शुद्धि व्यर्थ रहती है। इसलिए नेत्र रोग निवारण में कानों की सफाई का भी अनुकूल रूप से उपयोग समझा जाता है।

दन्त धौति में ही कपालरन्ध्र धौति का निर्देश है। उसमें दाँये हाथ के अँगूठे से कपालरन्ध्र का मार्जन (मालिश) किया जाता है। इससे नेत्रों को वड़ा लाभ पहुँचता है।

नेत्र रोगों में कपालरन्ध्र शोधन का महत्व

कपालरन्ध्र के शोधन का वड़ा महत्व है। इससे मस्तिष्क के विकार

नेत्र के विकार तथा नासिका के विकार शीघ्र ही दूर होने लगते हैं। यदि यह क्रिया जल-योग से की जाय तो अधिक लाभकारी सिद्ध होती है। इसकी विधि इस प्रकार है—

धरती पर बैठ जाँय और दाँये हाथ में पानी से भरा हुआ पात्र लेकर कपाल पर डालें और दांये हाथ के अँगूठे या अँगुलियों से रगड़ते रहें। अथवा दाँयी हथेली से रगड़ना चाहिए। यदि यह क्रिया नदी के जल में खड़े होकर की जाय तो बहुत लाभदायक होगी। नेत्र रोगों में इससे बहुत शान्ति मिलती है।

नेति क्रिया का महत्व

योग क्रियाओं में नेति क्रिया का भी अपना महत्व है। शरीर को शक्तिशाली बनाने के लिए उसके प्रत्येक अवयव का शुद्ध होना आवश्यक है। उसके लिए जिन क्रियाओं की कल्पना की गई, उनमें नेति क्रिया को भी प्रमुख स्थान दिया गया। नेति क्रिया के द्वारा शोधन और रोग-निवारण, दोनों ही कार्य सम्पन्न हो जाते हैं।

नेति क्रिया का प्रयोग नासिका द्वारा होता है। उसी नासिका द्वारा जो कि श्वास लेने में सहायक होती है। उसी नासा-मार्ग से शरीर की गन्दगी भी नजले के रूप में बाहर निकलती है। नासा-मार्ग ही नहीं,कान नेत्र एवं मुख के द्वारा भी मैल, कीचड़ एवं कफ के रूप में बहुत-सा मल बाहर निकलता रहता है।

शरीरस्थ नाड़ी-समूह में तीन प्रमुख नाड़ियाँ इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना भी विद्यमान है। यह तीनों नाड़ियाँ सभी में शीर्षस्थ मानी जाती हैं। क्योंकि इनमें सांसारिक और दिव्य दोनों प्रकार की शक्तियाँ भरी पड़ी हैं। यह तीनों नाड़ियाँ जिस दिव्य अमृत का स्राव करती हैं, वह अमृत यदि मनुष्य को पूर्ण रूप में प्राप्त हो सके तो फिर उस पर कभी किसी रोग का आक्रमण नहीं हो सकता।

उक्त तीनों नाड़ियों का मिलन स्थान नासा ही है। इड़ा को चन्द्र नाड़ी भी कहते हैं, जो कि नासिका के बाँये छिद्र में रहती है। पिंगला सूर्य नाड़ी कहलाती है और दाँये नासा-छिद्र में रहती है। सुषुम्ना का स्थान इन दोनों के मध्य में है। कुछ योगिजन इड़ा को गंगा, पिंगला को यमुना और सुषुम्ना को सरस्वती कहते हैं और इस प्रकार वे नासिका को त्रिवेणी का संगम मानते हैं। यदि वह स्वच्छ रहता है तो मनुष्य निरोग और शक्तिशाली बना रहता है, किन्तु उस नाड़ी-संगम के स्वच्छ होने की अवस्था में मनुष्य को रोगी और बलहीन होने की विवशता पल्ले पड़ती है।

बहुत बार अनेक कारणों से मस्तिष्क में मल रुककर संचित होने लगता है। उसके कारण विभिन्न प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। उन रोगों में नेत्रों के अनेक रोग, जैसे दृष्टिमांद्य, रात्र्यान्ध्य, नेत्र-शूल, परवाल, मोतियाबिन्दु आदि सम्मिलित हैं। यदि मस्तिष्क में संचित होने वाले उस मल को किसी उपाय से स्वच्छ करते रहें तो नेत्रों के ही नहीं अनेकानेक रोगों से बचाया जा सकता है।

उन उपायों में नेति कर्म भी एक मान्य उपाय है। नेति कर्म दो प्रकार का माना जाता है—(१) जल नेति, और (२) सूत्र नेति। जलनेति पर प्रकाश डालकर सूत्रनेति पर प्रकाश डालेंगे।

जलनेति और उसका सरल प्रयोग

जलनेति का अभिप्राय प्रायः नासिका के द्वारा पानी पीना है। जल नेति के लिए टोंटीदार लोटा लेना होता है। उसमें पानी भर कर नाक में चढ़ाने की क्रिया की जाती है। यदि गर्मी की ऋतु हो तो ताजा ठण्डा पानी और शीतकाल हो तो गुनगुना पानी लेकर उसमें थोड़ा-सा सेंधा नमक मिलाकर किंचित् नमकीन कर लें। यह पानी छान कर लोटे में भरा जाय।

अब मुख को सीधा रखकर यह देखें कि कौन-सा स्वर चल रहा है ? जिस नासिका का स्वर चल रहा हो, उसमें लोटे की टोंटी लगाकर पानी पीने लगें। इस प्रकार एक नासा छिद्र से पानी पीने के बाद दूसरे छिद्र से भी उतना ही पानी खींचकर पीवें। इस प्रकार जल पीने से आंखों से पानी जाने, दर्द या लाली होने, खुजली चलने अथवा गुहेरी आदि होने में लाभ होता है। नेत्र रोगों के अतिरिक्त जुकाम, खाँसी, शिर दर्द, स्वर भंग, केशश्वेतता आदि अनेकानेक रोग भी इस क्रिया से दूर हो जाते हैं।

जलनेति के लिए एक टोंटीदार लोटा बनवालें। ऐसा लोटा इस कार्य के लिए विशेष रूप से बना बनाया भी मिल जाता है। उस लोटे में ठण्डा पानी भर कर बैठ जाँय और नासिक के एक छिद्र में टोंटी को प्रविष्ट करें, जिससे कि पानी दूसरे नासा-छिद्र से निकल जाता। फिर दूसरे छिद्र में टोंटी लगाकर अन्य छिद्र से जल को निकलने दें। जब जल निकल जाय तब तब जोर-जोर से श्वास-प्रश्वास लें, जिससे कि समूचा पानी निकल जाय।

नाक के पानी की भी निकालते रहना भी इसमें बहुत आवश्यक है। गीले नासा-छिद्रों की तौलिया से पोंछते रहें। यह क्रिया नेत्रों को ज्योति को तीव्र करने में बहुत उपयोगी है।

यदि टोंटीदार लोटा न हो तो नासिका के द्वारा पानी पाना उचित है। एक कटोरी में स्वच्छ ठण्डा पानी भर कर नाक से लगावें और ऊपर की ओर खींचे। इस विधिसे पानी भीतर जाने लगेगा। इस समय मुख से श्वास लें। यह क्रिया शौच के पश्चात् करनी चाहिए।

नासिका द्वारा दुग्ध पान

जलनेति में नासिका द्वारा जल पीने के समान दुग्ध पीने का भी विधान है। यदि यह कहा जाय कि इस प्रकार पिया जाने वाला दूध मुख के द्वारा पीने की अपेक्षा अधिक गुणकारी होता है।

इस क्रिया में दूध गाय का लिया जाना अधिक लाभ कर होता है। क्योंकि अन्य सब पशुओं के दूध की अपेक्षा गो दुग्ध मे सर्वाधिक गुण हैं। परन्तु नासिका द्वारा पीने के लिए जो दूध लिया जाय,वह न तो अधिक ठण्डा हो, न अधिक गर्म। उसका तापमान प्रायः धारोष्ण दुग्ध के समान होना चाहिए।

मुख द्वारा दूध पीने वाले व्यक्तियों को यह ध्यान रखना चाहिए कि दूध एक दम न पी लिया जाय। उसे धीरे-धीरे पीवें, जिससे कि उसका सम्पर्क बाहरी स्वच्छ वायु (आक्सीजन) के साथ हो सके और उसके साथ शरीर में आक्सीजन भी पर्याप्त मात्रा में पहुँच सके।

इसी प्रकार नासिका द्वारा दुग्ध-पान भी धीरे-धीरे ही किया जाना चाहिए। इसकी क्रिया जल नेति के समान ही है। एक नासिका से जितना दूध पीवें, उतना ही दूसरी नासिका से पीना उचित है। ऐसा करने से इड़ा आदि नाड़ी लय के स्राव की पूर्ण मात्रा में उपलब्धि न होने वाली न्यूनता की पूर्ति स्वतः हो जाती है और फिर नेत्र, मुख, नासा आदि के सभी विकार दूर हो जाते हैं।

सूत्र नेति का उपयोगी प्रयोग

नेत्रों के सभी रोगों में सूत्र नेति का महत्व भी किसी प्रकार कम नहीं है। इससे आँखों के अनेक विकार स्थायी रूप से दूर हो जाते हैं। दृष्टि की कमजोरी, आँखों के आगे बालों का घूमना या मक्खी-मच्छर से उड़ना आदि दोषों में यह बहुत उपयोगी है। विशेषज्ञों का मत है कि सूत्र नेति का लगातार २-३ महीने तक प्रयोग कर लिया जाय तो दृष्टि इतनी ठीक हो जाती है कि चश्मे की भी आवश्यकता नहीं रहती।

योग शास्त्रों के मत में सूत्रनेति के लिए बिलश्त अर्थात् बारह अँगुल लम्बी सूत की रस्सी लेनी चाहिए। उसे मोम आदि लगा कर चिकनी और मजबूत कर लें तथा नासा रन्ध्र में भीतर डालकर मुख के

द्वारा बाहर निकालें। दोनों नासा-रन्ध्रों में पृथक-पृथक नेति डालनी चाहिए।

नेति के लिये जो डोरी बनाई जाय वह रोगी के नासा-रन्ध्रके अनुपात से बननी चाहिए। वह इतनी मोटी न हो कि नासा-रन्ध्र की दीवालों को रगड़ती हुई चले, जिसके कारण नासिका में पीड़ा या शोथ आदि कोई विकृति उत्पन्न हो जाय। न वह इतनी पतली ही हो कि उसका दवाव कपाल, कण्ठ, श्रोत्र, नेत्र तथा मुख आदि केन्द्र भाग की नाड़ियों पर ही न पड़े। वरन् उसकी मोटाई इतनी हो कि उक्त केन्द्र भाग की नाड़ियों को स्पर्श करती या घर्षण करती हुई मुख मार्ग से बाहर निकल आवें, किन्तु नासा-रन्ध्र की दीवारों को अपनी रगड़ से न छील दें।

नेति बनाने में चरखे का कता हुआ सूत्र लेना अधिक उपयोगी है। नेति प्रायः २७, ८१, १०८ या १६२ तार की बनाई जाय। तार की यह संख्या नाक के छेद को देख कर निर्धारित करनी चाहिये। नेति की लम्बाई ५०-६० सेन्टीमीटर तक हो सकती है और वह तैयार होने पर इतनी कड़ी रहे कि बीच से पकड़ कर सीधी खड़ी करना चाहें तो खड़ी रह सके। इसीलिए विद्वानों ने उसमें मोम आदि लगाने का निर्देश किया है।

इस प्रकार सूत्रनेति बनाने के लिए डोरों को मिलाकर बटना चाहिए। ऐसा करने से वह एक मजबूत और अपेक्षित मोटाई वाली डोरी का रूप ले लेते हैं। यही डोरी सूत्रनेति के नाम से प्रसिद्ध है, जो कि आन्तरिक मल को स्वच्छ कर शरीर को निरोग बनाने में उपयोगी है।

यह डोरी नासा-छिद्र में डाल कर मुख में निकालते हुए धीरे धीरे चलाई जाती है। इससे आन्तरिक मल का शोधन होने के कारण

नेत्रों को भी लाभ पहुँचता है। आज कल पाश्चात्य चिकित्सक भी इस क्रिया को परिष्कृत रूप से करने के लिये कैथेटर का प्रयोग करते हैं।

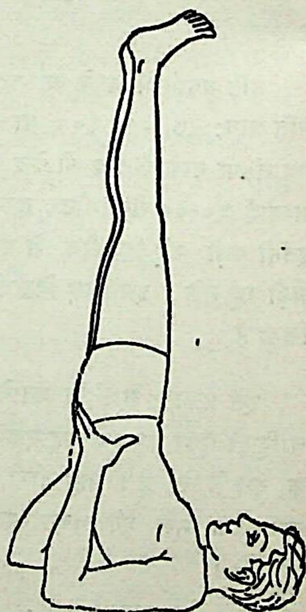
नेत्र रोग नाशक योगासन

योग-क्रियाओं में आसनों का अत्यधिक उपयोग है। यदि यह कहा जाय कि समूचे योगाभ्यास की भित्ति योगासनों के आधार पर ही टिकी हुई है तो कुछ अत्युक्ति नहीं होगी।

योग के आसनों की संख्या तो बहुत है, परन्तु नेत्र-रोगों को दूर करने में कुछ आसन ही अधिक उपयोगी होते हैं। यहाँ उनका वर्णन किया जाना असामयिक नहीं होगा—

सर्वांगासन

यह आसन नेत्र विकारों को दूर करने और नेत्रों की ज्योति बढ़ाने में अत्यन्त महत्व पूर्ण है। सामान्यतः यह अनेक रोगों को दूर करने और शरीर को बल एवं पुष्टि प्रदान करने में बहुत उपयोगी है। इससे मस्तिष्क के ज्ञान तन्तुओं के भी अनेक दोषों का निवारण होता है।



सर्वांगासन

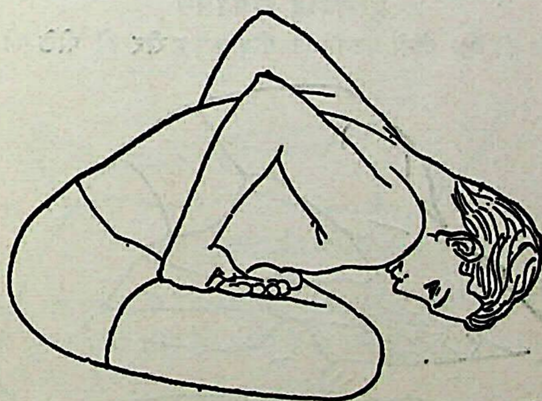
धरती पर कोई दरी आदि बिछा कर पीठ के बल लेट जाने से इस आसन का आरम्भ होता है। उस समय दोनों पाँवों को परस्पर मिला कर सीधे रखें तथा दोनों हाथ भी सीधे और स्वाभाविक अवस्था में रखे जाँय। फिर धीरे-धीरे दोनों पाँवो को ऊपर उठावें और कमर को

भी ऊपर की ओर करते हुए तथा दोनों हाथों से कमर को सहारा देते हुए और ऊँची करें। इसमें ग्रीवा और कन्धे तक धरती पर रहेंगे तथा ठोड़ी वक्षस्थल से स्पर्श करती रहेगी। इस प्रकार ग्रीवा से पाँवों की अँगुलियों पर्यन्त का समूचा भाग ऊपर की ओर सीधा तना रहेगा और उसका पूरा भार कन्धों हाथों और ग्रीवा पर रहेगा। दृष्टि सीधी तथा पाँवों के अँगूठों पर टिकी रहनी चाहिये।

यह आसन आरम्भ में २-४ मिनट तक करें और धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाते जाँय। इस प्रकार इसे आसानी से ३० मिनट तक कर सकते है।

योग मुद्रासन

यह आसन भी नेत्र-विकारों को दूर करने में उपयोगी है। इसमें पद्मासन लगाकर बैठना होता है। इसके बाद शरीर के ऊपरी भाग को आगे की ओर झुका लें और दोनों हाथों को भी कुहनियों से मोड़ कर जांघों के मूल में स्थिर कर लें। समूची क्रिया चित्र के समान करे—

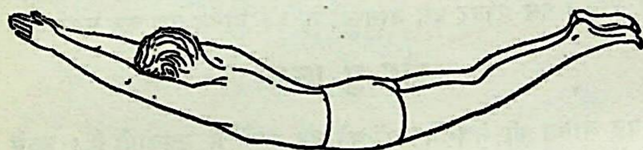


योगमुद्रासन

इसके अभ्यास से कण्ठ, नासिका, कानों के विकार दूर होने में सहायता मिलती है। हृदय के लिए भी यह आसन अत्यन्त उपयोगी है।

नौका आसन

धरती पर पेट के बल लेटने से यह आसन सिद्ध होता है। इसमें हाथों और पैरों को ऊपर की ओर उठावें तथा शिर को भी धरती से अधर कर लें, जिससे कि पेट का भाग धरती पर टिका रहे और पाँव तथा शिर आदि का भाग अधर रहे।

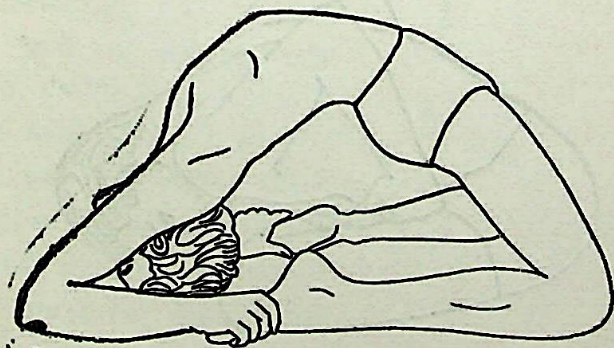


नौकासन

यह आसन कण्ठ रोग, हिक्का रोग तथा नेत्र-रोग दूर होने में बहुत सहायता मिलती है।

हस्तपाद चक्रासन

पीछे की ओर दोनों घुटनों को मोड़ कर शरीर को पीछे की ओर



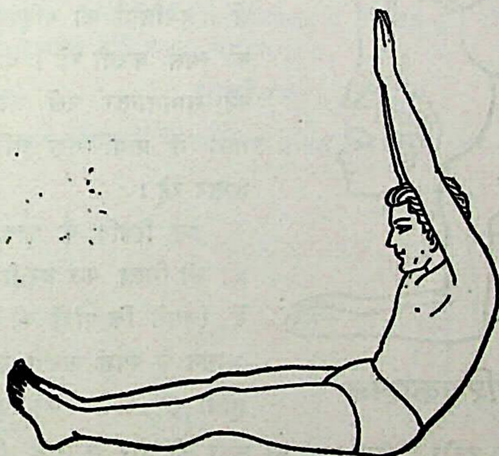
हस्तपाद चक्रासन

ही धीरे-धीरे झुकावें और दोनों हाथों से, दोनों पाँवों के पंजों को पकड़ लें। इस प्रकार समूचे शरीर का भार घुटनों और कुहनियों पर रहेगा।

यह आसन भी नेत्रों के अनेक विकारों को दूर करने में अत्यन्त लाभ दायक समझा जाता है।

शयनोत्थानासन

सीधे बैठ कर पाँवों को आगे की ओर सीधे फैला लें और फिर हाथों को परस्पर मिला कर आकाश की ओर ऊँचे उठावें। यह आसन चित्र के समान होना चाहिए।



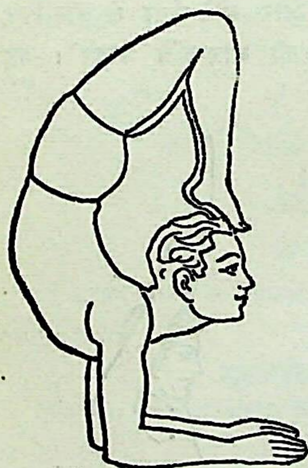
शयनोत्थानासन

इससे सब प्रकार के नेत्र-रोग तथा उदर-विकार आदि दूर होते हैं। शरीर में शक्ति और पुष्टि भी आती है।

वृश्चिकासन

यह आसन नेत्र-रोगों को दूर करने में बहुत उपयोगी है। इसमें

शीर्षासन, चक्रासन और वकासन तीनों का समावेश होने के कारण शरीर के सभी अवयवों के लिए हितकर अन्य कोई आसन नहीं है। यद्यपि इसका विवरण देखने से ऐसा लगता है कि कोई बहुत कठिन आसन होगा। परन्तु बात ऐसी नहीं है। कुछ दिनों के नियमित अभ्यास से ही इसकी क्रिया बहुत सरल प्रतीत होती है। इसकी विधि इस प्रकार है–



वृश्चिकासन

धरती पर उकडूँ बैठ कर दोनों हाथों को आगे की ओर कुहनियों से अँगुलियों तक सीधे रख लें। हथेलियों की गद्दियाँ आसन को स्पर्श करती रहें। दोनों हाथों को समानान्तर रखें और उनके मध्य में प्राय: एक बलिश्त का अन्तर रहे।

इस स्थिति के पश्चात् घुटनों को भी मिला कर धरती पर टेक दें, जिससे कि पाँवों की अँगुलियाँ आसन से स्पर्श करती रहें। अब हाथों पर शरीर का पूरा भार रखते हुए शरीर के शेष भाग को ऊपर की ओर ले जांयें, जिससे कि पाँव ऊपर की ओर जाकर घुटनों से नीचे की ओर मुड़ कर शिर के ठीक ऊपर आ जाँय।

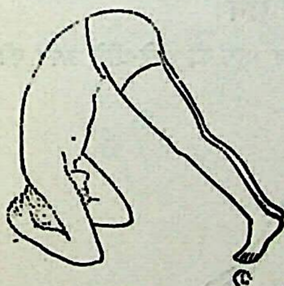
जिस समय शरीर को ऊपर की ओर उल्टा उठावें, उस समय कन्धे और ग्रीवा कड़ी रखनी चाहिए। यदि ऐसा नहीं करेंगे तो शिर धरती से टकरा सकता है। इसलिए पूरी शक्ति के साथ पाँवों और कमर को शीघ्रता पूर्वक ऊपर की ओर उछालने का प्रयत्न करना

होता है। ऐसा करने से आसन की पूर्ण स्थिति में पहुँच कर अपने भार को सम्भालने हाथ में समर्थ हो सकते हैं, अन्यथा पूर्व स्थिति में आ जाना होगा। किन्तु यदि उछाला आवश्यकता से अधिक जोर से ले लेंगे तो कलामुण्डी खाने का खतरा रहेगा। इसलिये आप यह ध्यान रखें कि इस आसन की पूर्णता चित्र के समान विच्छू जैसी आकृति बना लेने से होती है, जो कि धीरे-धीरे अभ्यास करने से बनेगी।

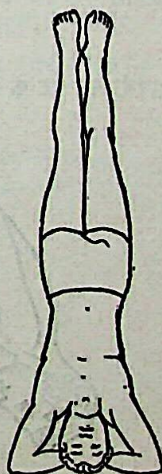
यह आसन आरम्भ में २०-२५ सैकिण्ड तक करना पर्याप्त है। फिर अभ्यास बढ़ने पर ५ मिनट तक कर सकते हैं। इसके अभ्यास से अनेक रोगों की निवृत्ति के साथ, नेत्र-रोगों का भी निवारण हो जाता है। परन्तु यदि रोगी पित्त की अधिकता से पीड़ित हो तो उसे इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

शीर्षासन

यह आसन योगासनों में सर्वाधिक प्रसिद्ध है। इसमें शिर नीचे और



शीर्षासन (१)



शीर्षासन (२)

पाँव ऊपर रखे जाते हैं। इसकी दो विधियाँ प्रायः प्रमुख रूप से प्रचलित है। उनका वर्णन निम्न प्रकार है—

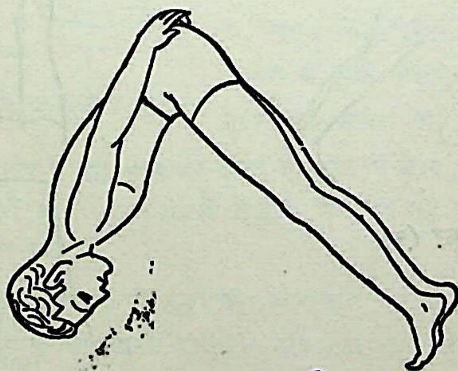
प्रथम विधि के शिर को नीचे की ओर करके खड़ा होना होता है और फिर दोनों पाँव परस्पर मिलाकर चित्र के समान धरती पर टिका लिये जाते हैं। शिर को सहारा देने के लिए दोनों हाथों की हथेलियाँ इधर-उधर लगाली जाती हैं। देखें चित्र न० १

दूसरी विधि के शीर्षासन में शिर नीचे और पाँव आकाश की ओर सीधे तानने होते हैं। यदि शिर के नीचे तकिया रख लिया जाय तो इस अभ्यास में बड़ी सुविधा रहती है हाथों की हथेलियाँ शिर के इधर-उधर इस प्रकार लगा लेनी चाहिये कि जिससे शिर को सहारा मिलता रहे। देखें चित्र नं० २

यह आसन अनेक रोगों को दूर रहने में उपयोगी है, जिनमें मस्तिष्क के रोग और नेत्र-रोग भी विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं। इस आसन का अभ्यास एक मिनट तक करना पर्याप्त है।

भूमिपाद शिरासन

धरती पर पेट के बल लेट कर वितम्ब भाग को धीरे-धीरे ऊपर की



भूमिपाद शिरासन

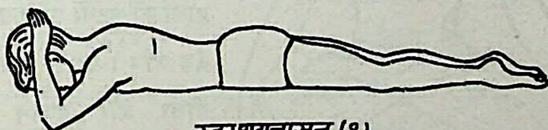
और उठाने से यह आसन बनता है। हाथों को नितम्बों के सहारे रखें तथा शिर और पाँवों के बल चित्र के समान खड़े हो जांय।

यह आसन मस्तिष्क के अनेक विकारों को दूर करने में उपयोगी है। नेत्रों के अनेक विकार दृष्टिमांद्य, रात्र्यान्ध, चकाचौंध आदि में भी बहुत लाभ करता है।

उदर शयनासन

इस आसन की भी दो विधियाँ प्रचलित हैं प्रथम विधि में पेट के बल बिल्कुल सीधे लेटें और पाँवों के पञ्जों को परस्पर मिला लें तथा हाथों को कुहनियों से मोड़ कर शिर के इधर-उधर लगालें। देखें चित्र नं० १

दूसरी विधि में पेट के बल लेट कर पाँवों के पञ्जों के साथ-साथ मिलावें और दोनों हाथों को शिर के इधर-उधर से निकाल कर सीधे तानलें। इसमें शरीर दण्ड के समान सीधा रहता है अर्थात् जैसे दडवत् प्रणाम किया जाता है, वैसी आकृति रहती है। देखें चित्र नं० २



उदरशयनासन (१)

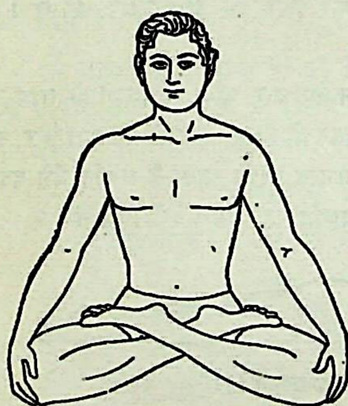


उदरशयनासन (२)

इस आसन से शारीरिक निर्बलता दूर होकर अत्यन्त शक्ति बढ़ती है। दृष्टि क्षीणता में भी इससे बहुत लाभ होता है।

पद्मासन

यह आसन भी नेत्र रोगों में बहुत हितकर सिद्ध हुआ है। प्रातःकाल इसे लगा कर नेत्रों की दृष्टि को किसी विन्दु पर स्थिर करें और श्वास खींचकर तब तक कुम्भक करें, जब तक कि किसी प्रकार की कठिनाई का अनुभव न होने लगे। इसके पश्चात् प्रश्वास को बाहर निकाल दें। यदि नेत्र में दर्द हो तो जिस नेत्र में अधिक हो उसी के नासापुट द्वारा श्वास खींचकर दूसरे नासापुट द्वारा निकालना चाहिए। इस प्रयोग से दर्द में शीघ्र लाभ होता है। कुम्भक क्रिया की विधि पर आगे प्रकाश डाला जायगा, यहाँ पद्मासन की विधि लिखी जाती है।



पद्मासन

दोनों जाँघों पर दोनों पाँवों को व्यतिक्रम से रखें अर्थात् वांयी जाँघ पर दाँया पाँव और दाँयी जाँघ पर बाँया पाँव रखें और दोनों हाथों को घुटनों पर रख सीधे बैठ जाँय। इसमें शरीर को सीधा और समान तथा चित्त को शान्त एवं विकार रहित रखना चाहिए।

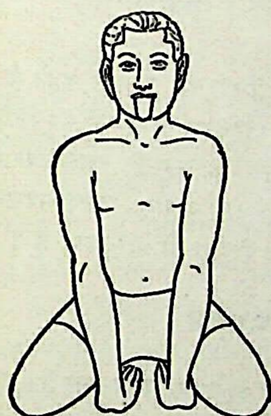
इससे श्वसन क्रिया की असमानता दूर होकर नेत्र के अनेक विकार में लाभ होने लगता है।

सिंहासन

यह आसन दो प्रकार से किया जाता है। पहिले प्रकार में दोनों घुटनों को झुका कर धरती पर टिकाना होता है तथा दोनों हाथ भी

जाँघों के निकट रख लिये जाते हैं। जीभ को बाहर की ओर लम्बी निकाल लेते हैं। देखें चित्र नं० १

दूसरे प्रकार में दोनों पाँवों को नितम्बों के इधर-उधर रख कर शिर को पीछे की ओर झुका लेते और जीभ को बाहर निकाल लेते हैं। देखें चित्र नं० २



सिंहासन (१)



सिंहासन (२)

इस आसन के अभ्यास से हृदय की दुर्बलता दूर हो जाती है। उदर की स्थूलता कम होती और कण्ठ स्वर में मिठास आ जाता है। नेत्र-ज्योति तीव्र करने में भी इसका महत्वपूर्ण उपयोग समझना चाहिए।

नेत्र रक्षा में प्राणायाम का प्रयोग

प्राणायाम योग की एक प्रमुख प्रक्रिया है। इसके अभ्यास से सभी रोग दूर हो सकते हैं। नेत्र-रोगों को दूर करने में भी इसका अभ्यास बहुत लाभदायक है।

प्राणायाम के तीन प्रकार हैं—पूरक, कुम्भक और रेचक बाहर से

वायु का खींचना पूरक, भीतर रोकना कुम्भक और खींचे हुये वायु को बाहर निकाल देना रेचक कहलाता है।

सामान्यतः पूरक क्रिया बांयी नासिका से और रेचक क्रिया दाँयी नासिका से की जाती है। कुछ प्राणायामों में इसके विपरीत भी करते हैं। कुछ योगाभ्यासीजन दोनों नासिकाओं से वायु खींचते और दोनों से ही निकाल देते हैं।

कुछ विद्वान् पूरक को श्वास और रेचक को प्रश्वास कहते हैं। श्वास-प्रश्वास की क्रियाओं का अभ्यास पाश्चात्य जगत में भी किया जाने लगा है। महर्षि पतंजलि के अनुसार 'तस्मिन्सति श्वास-प्रश्वास योर्गति विच्छेदः, प्राणायामः' (यो. द. २१४६) अर्थात् 'श्वास-प्रश्वास की गति का विच्छेद होना अथवा गति को रोकना ही प्राणायाम है।'

नाड़ी शोधन प्राणायाम

शरीर में छोटी-बड़ी अगणित नाड़ियों का जाल बिछा हुआ है। इन नाड़ियों के मार्गों में किसी प्रकार मल संचित होने पर ही शरीर में रोगों की उत्पत्ति होती है। यदि वे मार्ग खुले रहें तो कभी किसी रोग के उत्पन्न होने की आशंका ही न रहे।

यह प्राणायाम क्रिया अवरुद्ध नाड़ियों को खोल कर नियमित स्राव के योग्य बनाती है। यदि धैर्य पूर्वक अभ्यास करते रहें तो सभी नाड़ियों का शोधन सामुचित रूप से हो जाता है। इसकी विधि इस प्रकार है।

बाँयी नासिका से श्वास खीचें और दाँयी नासिका से बाहर निकाल दें। फिर दाँयी नासिका से श्वास खींच कर बाँयी से निकालें। इस क्रिया को शीघ्रता पूर्वक क्रमानुसार करना चाहिए। प्रारम्भ में एक मिनट ही अभ्यास करना पर्याप्त है, बाद में धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाना चाहिये।

भस्त्रिका कुम्भक या भस्त्रिका प्राणायाम

यह कुम्भक योग में प्रमुख रूप से अभ्यास योग्य माना जाता है। इसका महत्व भारतीय योगी ही नहीं पाश्चात्य विशेषज्ञ स्वीकार करने लगे हैं। इसकी विधि इस प्रकार है—

भस्त्रेय लोहकाराणाँ सम्भ्रमेत्तु यथाक्रमम् ।
ततो वायुंच नासाभ्यां उभाभ्यांचालयेच्छनैः ॥

अर्थात्—वाहर से वायु को लोहार की धोंकनी के समान बार-बार खींचकर उदर में भरे और कुम्भक करे। फिर उस वायु को उदर में धीरे-धीरे चलाकर दोनों नासा छिद्रों के द्वारा वाहर निकाल दें।

उक्त निर्देश के अनुसार वाहरी वायु को दोनों नासा छिद्रों से खींचें और उदर तक लेजाकर उसे दोनों नासा- छिद्रों से वाहर निकाल दें। यह क्रिया अधिक से अधिक बीस बार तक करने का विधान है।

अनेक विद्वान् इस प्राणायाम को अधिक सरल बनाने के उद्देश्य से वाह्य वायु को खींचने और निकालने का अभ्यास करना ही पर्याप्त समझते हैं। उनके मत में विश्वास को खींचने निकालने की क्रिया जल्दी-जल्दी की जानी चाहिए, उस प्रकार जैसे कि लोहार की धोंकनी चलती है।

परन्तु यह क्रिया अभ्यास दृढ़ होने पर सिद्ध होती है। इसलिए इसकी क्रिया में शीघ्रता नहीं करनी चाहिए। बहुत जल्दी-जल्दी श्वास के खींचने-निकालने से नासिका की भीतरी दीवारें छिल सकती हैं और उनसे खून निकल सकता है।

इस प्राणायाम क्रिया को पद्मासन लगाकर करना अधिक हितकर रहता है। इसमें शिर, ग्रीवा और समूचा शरीर ही सीधा रखना चाहिये जहां तक सम्भव हो चित्त को चञ्चलता-रहित और शान्त बनाये रहें। यह प्राणायाम नेत्र रोगों को दूर करने में बहुत उपयोगी है।

शीत्कारी कुम्भक या प्राणायाम

इसमें ऊपर-नीचे के दोनों ओष्ठों के बीच में जीभ लगा कर मुख के द्वारा श्वास खींचकर जितनी देर तक श्वास को सरलता से रोक सकें रोके रहें और बाद में दोनों नासा-रन्ध्रों से बाहर निकाल दें। इस क्रिया में श्वास खींचने के समय शी-शी जैसी ध्वनि निकलती है, इसीलिये इसे शीत्कारी या शीत्का कहते हैं। इसके निरन्तर अभ्यास करते रहने से बल और वर्ण में वृद्धि होती तथा नेत्र रोग नष्ट होते हैं।

उज्जायी कुम्भक या प्राणायाम

इसमें दोनों नासा-रन्ध्रों से वायु को खींचकर पहिले मुख में रोक और मुख से कण्ठ में लेजाकर रोक लेते हैं, उसके बाद हृदय में लेजाकर धारण करते हैं फिर हृदय से कण्ठ में और कण्ठ से मुख में पहुँचाकर अन्त में नासा-छिद्रों से ही बाहर निकाल देते हैं।

इसकी सरल विधि यह है कि नासा रन्ध्रोंसे श्वास खींचकर जितनी देर तक भीतर रोक सकें, और फिर बाहर निकालें। श्वास रोकने के समय में यह प्रयत्न करें कि वह पहिले मुख में, फिर कण्ठ में और फिर हृदय में जा पहुँचे। यह क्रिया अभ्यास से साध्य हो सकती है।

शीतली कुम्भक या प्राणायाम

इसमें मुख के मार्ग से बाह्य वायु खींचकर भीतर भरी जाती है। दोनों ओष्ठों को आगे की ओर इस प्रकार से करें कि जैसे कौए की चोंच बाहर की ओर निकली रहती है। ओष्ठों के बीच में जिह्वा को फँसा कर बाहर से वायु को खींचे और उदर तक लेजाकर भर लें और वहाँ क्षण भर रोककर दोनों नासा-छिद्रों से बाहर निकालें।

सामान्यतः इस कुम्भक में जिह्वा के द्वारा वायु खींचकर कुम्भक किया जाता है फिर नासिका द्वारा वायु को बाहर निकाल दिया जाता

है। यह प्राणायाम बहुत सरल तथा नेत्र-विकार और उदर-विकार आदि को दूर करने में उपयोगी है।

अनलोद्दीपक प्राणायाम

किसी भी आसन से बैठ कर इसे कर सकते हैं। बाँये नासा पुट से श्वास खींचकर पेट तक भर लें और इतनी देर तक कुम्भक करें, जितनी देर में कुम्भक मण्डल लाल हो उठे। उसके बाद दाँये नासा पुट से वायु को धीरे-धीरे निकाल दें। इसके अभ्यास से शीत काल में भी पसीना बहने लगता है, जिससे आन्तरिक मल का शोधन होकर शरीर निरोग हो जाता है। यह नेत्र रोगों में भी उपयोगी है। यदि इसके करने में अधिक घबराहट या मूर्छा आदि का अनुभव हो तो उसी समय वायु को धीरे-धीरे निकाल देना चाहिए।

दीर्घश्वासो प्राणायाम

पद्मासन से बैठकर दोनों नासा-रन्ध्रों से वेग पूर्वक श्वास खींचें और फिर लम्बा निःश्वास निकालते हुए रेचक करें। इस क्रिया में कुम्भक नहीं किया जाता। इसके अभ्यास से वक्षस्थल, फुफ्फुस, तथा आमाशय आदि स्वच्छ होकर पाचन शक्ति बढ़ जाती है और नेत्र रोग में भी लाभ होता है। यह प्राणायाम बल और स्फूर्ति देने वाला भी है।

लघुश्वासो प्राणायाम

इसमें दोनों नासा-पुटों से धीरे-धीरे हल्का श्वास खींचते हैं तथा बिना कुम्भक किये उसे धीरे-धीरे ही निकाल देते हैं। यह क्रिया भी फुफ्फुसों और स्नायुयों को बल प्रदान करती तथा रक्त के शोधन में सहायक होती है। नेत्रों के अनेक विकारों को दूर करने में भी उपयोगी है।

सर्वद्वारावरोध प्राणायाम

इस प्राणायाम में नासिका द्वारा बाहर से वायु खींच कर उदर तक

भरनी होती है और उसके साथ ही कुम्भक करना होता है। तदुपरन्त दोनों कान, दोनों नेत्र, दोनों नासिका और मुख को दोनों अँगूठों, दोनों तर्जनियों,दोनों माध्यमाओं और दोनों अनामिका-कनिष्ठिकाओं से क्रमशः बन्द करके भौंहों के मध्य लगाते हुए कुम्भक करने का विधान है। जब थकान का अनुभव हो, तब नासिका से मध्यमाओं को हटाकर धीरे-धीरे वायु का रेचन करें। इससे नेत्र रोग, कान रोग तथा नासिका और मुख के रोग दूर हो जाते हैं।

चतुर्मुखी प्राणायाम

किसी सरल आसन से बैठकर मुख को बाँये कन्धे को ओर मोड़ें और दोनों नासा पुटों से जल्दी-जल्दी रेचक-पूरक करें। फिर कन्धे की ओर मुख करके पुनः उक्त प्रकार रेचक-पूरक करना चाहिए। तदुपरान्त दृष्टि को भौंहों के मध्य लगाकर यही क्रिया करें और फिर अन्त में दृष्टि को नासिका के अग्र भाग पर स्थिर कर उसी प्रकार रेचक-पूरक करें। इससे नेत्र-विकार नष्ट होते हैं।



सूर्यात्मक व्यायाम या पामिंग

चक्षु का अधिदेवता सूर्य

भारतीय आचार्यों ने सूर्य को नेत्रों का देवता माना हैं। वेद, पुराण उपनिषद् आदि सभी शास्त्र एवं ग्रन्थ पुकार-पुकार कर सूर्य की चक्षु शक्ति का बखान कर रहे हैं। चाक्षुषोपनिषत् ने सूर्य को चक्षु का अभि-

मानी देवता मानते हुए कहा है—'चक्षुः तेजः स्थिरो भव,मां पाहि-पाहि
त्वरितं चक्षुरोगान् शमय शमय' अर्थात् 'हे सूर्य ! आप चक्षु में चक्षु के
तेज रूप से स्थिर हों और मेरी रक्षा करें, रक्षा करें तथा नेत्र रोगों
को शीघ्र शान्त करो।'

सूर्योपनिषत् में भी ऐसा ही कहा है—'चक्षुर्नो देवः सविता चक्षुर्न
उत पवतः, चक्षुर्धाता दधातु नः' अर्थात् 'सविता देव हमारे नेत्र हैं, वे
सबको धारण करने वाले सूर्य हमारे नेत्रों को देखने की शक्ति प्रदान
करने वाले हों।'

उक्त प्रमाण इस तथ्य की पुष्टि करते हैं कि नेत्रों के लिए सूर्य से
ही दर्शन शक्ति प्राप्त होती है। यही कारण है कि हमारे आचार्यों ने
प्रातः सांयंकालीन सन्ध्याओं के लिए सूर्याभिमुख होकर बैठने का विधान
किया तथा अनेकानेक साधक प्रातः स्नान के पश्चात् सूर्य की ओर मुख
करके ही अर्घ्य देते हैं।

सर्य के प्रकाश का दर्शनशक्ति पर प्रभाव

बहुतों की मान्यता है कि सूर्य के प्रकाश का नेत्रों की दर्शन क्रिया
पर अत्यन्त प्रभाव पड़ता है। उस प्रकाश के बिना नेत्रों का स्वस्थ रहना
ही असम्भव है। क्योंकि सूर्य की किरणों में नेत्रों को ज्योति देने और
उनके रोगों को हर लेने की पूर्ण शक्ति है। इस प्रकार नेत्रों के लिए सूर्य
शक्ति से बढ़कर अन्य कोई शक्ति नहीं मानी जाती। क्योंकि नेत्र रोगों
में सूर्य व्यायाम से कभी-कभी तो जादूके समान प्रभाव दिखाई देता है।
नेत्र-शूल एवं चोंदा लगने जैसे उपद्रवों में तो एक-दो बार का व्यायाम
ही पर्याप्त होता है।

कभी-कभी औषधि-प्रयोग तो अनुकूल न रहने पर, हानिकारक भी
हो जाता है। परन्तु,सूर्य-व्यायामसे कभी कोई हानि नहीं हो सकती उससे
नेत्रों में एक प्रकार की ऐसी शक्ति प्राप्त होने लगती है जिसके प्रभावसे

नेत्रों के दोष दूर होने लगते हैं और वे शीघ्र ही रोग-रहित हो जाते हैं। यदि ज्योति क्षीण होगई हो तो वह भी तीव्र होने लगती है।

सूर्यात्मक व्यायाम आबाल वृद्ध, स्त्री या पुरुष, सभी के लिए उपयोगी है। छोटे शिशु भी इससे लाभान्वित किये जा सकते हैं। वृद्धावस्था में क्षीण होती हुई नेत्रशक्ति को अधिक न गिरने देने में भी उसकी सहायता ली जा सकती है।

सूर्यात्मक व्यायाम की सरल विधि

सूर्य की ओर मुख करके शान्तिपूर्वक धरती पर कुछ बिछा कर या कुर्सी पर बैठें। यह क्रिया उस समय करनी चाहिए, जबकि सूर्य में तेजी न हो। इसलिए इस कार्य के उद्देश्य से प्रातःकाल और सायंकाल का समय उपयुक्त माना जाता है। प्रातःकाल तो सूर्योदय के तुरन्त बाद ही सूर्यात्मक व्यायाम की क्रिया करनी चाहिए। क्योंकि उस समय सूर्य की किरणों में अल्ट्रा वायलेट किरणों का समावेश रहता है। सामान्यतः जब भी सूर्य में तेजी न हो तब किसी भी समय इसे कर सकते हैं।

सूर्य के सामने ८-१० मिनट तक बैठना पर्याप्त होगा। उस समय अपने शरीर को उस प्रकार हिलावें, जैसे कि सपेरे की बीन के आगे साँप अपने फन को हिलाता है अथवा दीवाल घड़ी का पेंडुलम घूमता है। उस समय खोपड़ी को धूप से बचाने के लिए शिर को रूमाल से ढक सकते हैं।

यह व्यायाम बिजली के प्रकाश या आग के प्रकाश के सामने बैठकर भी कर सकते हैं। यदि सूर्य न निकले तो २०० से ५०० वाट तक का बल्ब जलाकर उक्त प्रकार से हिलने की क्रिया की जा सकती है।

खुले नेत्रों से सूर्यात्मक व्यायाम एवं सूर्यान्धता

यदि नेत्र स्वस्थ हों तो इस व्यायाम को खुले नेत्रों से भी कर सकते हैं। यदि बन्द नेत्रों से सूर्यात्मक व्यायाम करने में अभ्यस्त हो चुके हों, तो भी खुले नेत्रों से किया जा सकता है। जिन लोगों को चौंदा न लगता हो, उनके लिए भी खुले नेत्रों से व्यायाम करना हितकर हो सकता है।

परन्तु, कुछ अनुभवी पुरुषों के मत में खुले नेत्रों से व्यायाम करना किसी-किसी के लिए तो अत्यन्त हानिकारक सिद्ध होता है विशेष कर व्यक्तियों को, जिनकी दृष्टि कमजोर हो, अथवा जो लोग किसी भी नेत्र-रोग से पीड़ित हों, उन्हें खुले नेत्रों से कभी भी यह व्यायाम नहीं करना चाहिए।

खुले नेत्रों से सूर्य की ओर टकटकी लगाकर देखते रहने से सूर्यान्धता की उत्पत्ति हो सकती है, इसलिए जो व्यक्ति उसका अभ्यास करना चाहते ही हों, उन्हें ३०-३० सैकिन्ड के अन्तर पर नेत्र झपकाते रहना चाहिए।

खुले नेत्रों वाले सूर्य-व्यायाम में नेत्रों में शहद लगाकर एकाध मिनट तक सूर्य की ओर देखना और उतनी ही देर नेत्रों को बन्द करके पुनः खोल कर उतनी ही देर देखना उचित होता है। सामान्यतः जल्दी-जल्दी पलक झपकाने और खोलने की क्रिया करते रहने से सूर्य का प्रकाश प्रतिकूल नहां हो पाता।

अथवा सर्प के फन या घड़ी के पैण्डुलम के समान हिलने की क्रिया करने से खुले नेत्रों से प्रकाश ग्रहण करने की प्रतिकूलता प्रभावित नहीं कर पाती। उस समय सामने जो वृक्ष, मकान आदि वस्तुएँ होंगी, वे सब विपरीत दिशा में चलती हुई प्रतीत होंगी। यदि आप बाँयी ओर हिलेंगे तो वस्तुएं दाँयी ओर चलेंगी और दाँयी ओर हिलेंगे तो वस्तुएं बांयी ओर चलेंगी। इस प्रकार की क्रिया में सामने का दृश्य भी दिखाई देता रहेगा और सूर्य के भी दर्शन होते रहेंगे।

जो लोग खुले नेत्रों से सूर्यात्मक व्यायाम करने में अपने को उपयुक्त समझते हों और वे उसे करना चाहें तो शान्तिपूर्वक बैठें और मन को पूर्णरूप से विकार-रहित बना लेने का प्रयत्न करें। तब आकाश की ओर दृष्टि करके सूर्य से एक मीटर दूर के आकाश को देखें। सूर्य पर

सीधी दृष्टि कदापि न डालें। अन्यथा हानि की ब ुत कुछ सम्भावना रहती है।

यदि यह व्यायाम करना हो तो केवल प्रातः काल, उगते हुए सूर्य के पूरी तरह निकल आने पर तथा सायंकाल में सूर्यास्त से पहिले ही करना चाहिए, परन्तु सूर्य में लाली हो उस समय न करें। सूर्य की तीव्रता के समय भी नहीं करना चाहिए।

ध्यान रहे कि इस प्रकार के सूर्यात्मक व्यायाम की क्रिया के पश्चात् यदि नेत्रों में धुँधलापन का अनुभव हो तो समझ लें कि या तो उस प्रकार का व्यायाम आपके अनुकूल नहीं है अथवा उसकी क्रिया में किसी प्रकार की त्रुटि रह गई है। ऐसा होने पर नेत्रों में ठण्डे पानी के छींटे दिये जाँय और फिर उन्हें ठण्डे पानी से ही धोने के पश्चात् पामिंग की क्रिया की जाय।

नेत्रों में छींटे मारने और धोने की क्रिया

एक पात्र में ताजा ठण्डा पानी लेकर दाँये हाथ की अंजुलि से आँखों में छींटे दें। यह क्रिया २-३ मिनट तक करनी चाहिए और साथ ही नेत्रों को वन्द करते-खोलते रहना चाहिए दाँये हाथ की अंजुली द्वारा नेत्रों पर पानी के छपके मारना भी उपयोगी है। यदि इस कार्य में त्रिफला का पानी प्रयोग में लाया जाय तो बहुत लाभदायक होता है।

इसके लिए त्रिफला का पानी बनाने की विधि यह है कि रात्रि के समय त्रिफला को कूट कर पानी में भिगो दें और प्रातःकाल मलकर छान कर आँखों में छींटे देने, छपके मारने या धोने के काम में लायें। यह पानी स्वतः ही एक औषधि का कार्य पूरा करता है और अकेला भी नेत्र रोगों को दूर करने में उपयोगी है।

नेत्र धोने के कार्य में उसी उद्देश्य से बने हुए प्याले (आई कप) को लेकर एक नेत्र इस प्रकार से लगावें कि प्याले का ऊपरी किनारा

ऊपर के पलक के पास रहे और नीचे का किनारा निचले पलक का स्पर्श करे। तब प्याले में पलक झपका कर नेत्र को प्राय: २–३ मिनट तक धोवें। इसी प्रकार दूसरे नेत्र को धोने के लिए पहले पानी को फेंककर प्याले को धोलें और उसमें अन्य स्वच्छ पानी धर कर धोने की क्रिया करें।

ध्यान रहे कि आँख धोने की यह क्रिया करने में प्याले को आँख पर जोर से न दबाया जाय और न शिर को ही ऊँचा उठाया जाय। अभिप्राय यह है कि ऐसी किसी भी क्रिया में आँखों पर किसी प्रकार का आघात नहीं लगना चाहिए।

नेत्र धोने की एक यह क्रिया बड़ी सरल है कि एक तामचीनी का बड़ा प्याला, छोटी बाल्टी अथवा भगौना लेकर उसमें स्वच्छ ताजा पानी भरें और मुख को उसके पानी में डुबोकर पानी के भीतर ही पलक झपकाते रहें। बीच-बीच में श्वास लेने के लिए मुख को बाहर निकालें और पुन: डुबो लें। इस प्रकार यह क्रिया १०-१२ बार करनी चाहिए। यह क्रिया नेत्र-दृष्टि को तीव्र करने में अत्यन्त सहायक सिद्ध होती है।

पामिंग अथवा ध्यान

नेत्र रोगों को दूर करने में पामिंग बहुत ही प्रभावशाली प्रक्रिया है। अनेकों पाश्चात्य विशेषज्ञ पामिंग की बड़ी प्रशंसा करते हैं। यह क्रिया योग शास्त्रों में वर्णित ध्यान का ही एक रूप है। हमारे शास्त्रों ने ध्यान का अत्यन्त महत्व स्वीकार किया है, जिसके द्वारा मस्तिष्क तथा नेत्रादि की पूर्ण स्वस्थता प्राप्त होती है।

परन्तु, ध्यान की रोग-निवारक अवस्था तभी उत्पन्न हो सकती है, जबकि चित्त में किसी भी प्रकार का विकार न रहे। यदि चित्त में कोई भी विकार शेष रहता है तो उसकी पूर्णता असम्भव है और यदि पूर्णता नहीं तो उसका रोग-निवारक प्रभाव भी नहीं हो सकता।

ध्यान की रोग-निवारक शक्ति को भारतवासी ही नहीं, पाश्चात्य विशेषज्ञ भी स्वीकार करते हैं। हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों के नेत्रों से दिव्य ज्योति निकलने की चर्चा सुनी जाती है, वह सब ध्यान की महिमा के अतिरिक्त कुछ भी नहीं था। वे ऋषि-मुनि ध्यान के द्वारा ही एक स्थान पर बैठे रहकर अपने से हजारों-लाखों कोसों पर घटने वाली घटनाओं को देखने में समर्थ थे। उनके त्रिकालज्ञ कहलाने का रहस्य भी ध्यान ही था, जिसके वल पर वे भूत, भविष्यत् और वर्तमान के विषय में सब कुछ सत्य-सत्य वता देते थे।

ध्यान की नेत्र-रोगों को निवारण करने वाली विधि को पामिंग कहते हैं। यह क्रिया नेत्रों को निरोग करने में बहुत उपयोगी समझी जाती है। इसकी विधि निम्न प्रकार है—

पामिंग को विधि

आँखों को मूँद कर उन्हें दोनों हथेलियों के द्वारा ढक लें और किसी काले रङ्ग की वस्तु का ध्यान करे। अथवा अपनी किसी अधिक प्रिय वस्तु के ध्यान से भी इसकी सम्पन्नता हो सकती है। प्रिय वस्तुओं में वे सभी सम्मिलित हैं, जिनसे नित्य प्रति कार्य पड़ता हो जैसे कि कोई पुरुष अपनी पत्नी, बालक अथवा मित्र को अधिक प्रिय मानता हो तो उसका ध्यान कर सकता है। कोई महिला अपने प्रिय पति या शिशु आदि का ध्यान कर सकती है। उसी प्रकार बालक अपने खिलौनों का और भक्त अपने भगवान् की प्रतिमा का ध्यान करता हुआ पामिंग की क्रिया का अभ्यास कर सकता है।

पामिंग का अभ्यास करते समय सूर्य की ओर मुख करके सीधे बैठें। आराम के लिए आवश्यक हो तो कोहनियों के नीचे तकिया रखा जा सकता हैं अथवा हाथों को किसी मेज पर रखे हुए भी क्रिया कर सकते हैं।

उस समय वह न भूलना चाहिए कि पामिंग के समय दोनों हथेलियों को इस प्रकार से ढकी हुई रखें कि आँखों में प्रकाश का किंचित् भी प्रवेश न हो सके। ऐसा लगना चाहिए- जैसे कि किसी अँधेरे कमरे में बैठे हुऐ हों। इसके विपरीत, यदि, आँखों में आंशिक रूप से भी प्रकाश पहुँच जाये तो वह हानिकारक हो सकता है।

नेत्रों को हितकर त्राटक विधि

दृष्टि में तीव्रता और स्थिरता लाने के लिए भारत में प्राचीन काल से त्राटक योग की विधि काम में लायी जाती रही है। यह विधि योग विद्या के साथ-साथ भारत से तिब्बत में भी जा पहुँची, जहाँ कें लामा लोग इन्हीं विद्याओं के द्वारा गुह्य आत्म विद्या तक को जानने लगे। भारतवासी अपनी ही विद्याओं के प्रति उदासीन रहकर उन्हें भुलने लगे और अन्य देशवासी उनसे अपेक्षित लाभ उठाने लगे। आज भी अनेकानेक विदेशी उन विद्याओं में पूर्ण पारंगत समझे जाते हैं।

इस विषय में डा० अलेक्जेडर केनन के अनुभवों की थोड़ी चर्चा करना अप्रासंगिक न होगा। वे हाँगकाँग के निवासी थे और इंगलैन्ड की सरकार ने उन्हें 'नाइट' की उपाधि दी थी। उन्होंने आत्म तत्व की खोज में चीन, तिब्बत, भारत एव अन्यान्य सुदूर देशों की यात्रा करके महत्वपूर्ण अनुभव प्राप्त किये थे।

एक बार वे तिब्बत के एक लामा के निमन्त्रण पर सपरिवार वहाँ पहुँचे। लामा के मठ के निकट एक पचास गज चौड़ी खाई थी, जिसे पार किये बिना मठ में पहुँचना सम्भव नहीं था।

उस खाई के समीप ही एक लामा खड़ा था, जिसके परामर्श पर उन्होंने स्त्री-बच्चों को निकटस्थ गाँव में ठहरा दिया और स्वयं उसके साथ चलने को तत्पर हुए तो उस लामा ने कहा कि 'आप मेरे बताये अनुसार प्राणायाम और शरीर-शैथिल्य के साधनों को करिये, जिससे कि

आपका शरीर रुई के समान हल्का हो जाय और आप मेरे साथ उड़ते हुए खाई पार कर लें।

यह कह कर उसने उन्हें वे साधन वतलाये जो नेत्र वन्द करके करने पड़े और जव उन्होंने अपने नेत्र खोले तव यह देख कर अत्यन्त आश्चर्य में भर गये कि खाई पार हो चुकी है। मठ में पहुँचने पर मठाधीश लामा ने उनका स्वागत किया। श्री केनन ने अपनी 'इनविजिविल इन्फ्लूएन्स' नामक पुस्तक में लिखा है कि 'उस लामा के शरीर से वाहर तीन फिट के घेरे में नीले रङ्ग का एक अद्‌भुत तेज दिखाई देता था।

एक आश्चर्यजनक घटना

श्रीकेनन ने वहाँ रह कर एक आश्चर्य जनक घटना देखी। उनके समक्ष कफन में लपेटा हुआ एक मृत शरीर लाया गया; जिसकी परीक्षा करके उन्होंने वताया कि इसकी मृत्यु को २४ घन्टे से भी अधिक समय हो गया होगा। परन्तु, उसी समय लामा ने एक मन्त्र गुनगुना कर शव पर दृष्टि गढ़ाते हुए कहा—'उठो भाई ! वहुत देर से पड़े सो रहे हो।'

लामा का यह कहना था कि मृतक ने नेत्र खोले, चारों ओर दृष्टि घुमाई और उठ कर श्री केनन के पास गया तथा अभिवादन करके खड़ा हो गया। उन्हें यह देखकर और भी आश्चर्य हुआ कि यह वही लामा था जो उन्हें योग-साधनायें करा कर खाई के इस पार ले आया था।

तभी लामा ने उन्हें बताया कि इस मनुष्य को मरे हुए सात वर्ष हो गए और अभी सैकड़ों वर्ष तक इसे इसी प्रकार रखा जा सकता है। लामा उनके मन की वात को भी जान लेता था और उनके कुछ कहने से पहिले ही उनकी मन की शङ्का का उत्तर दे देता था। यह उसत्राटक विद्या का ही प्रभाव था, जो दूसरों के मन की वात वताने या चाहे जिसे मूर्छित कर देने में भी सहायक होती थी।

श्री केनन ने लामा से त्राटक विद्या को सीखा। उन्होंने उसे ध्यान साधना का ही एक अङ्ग मानते हुए लिखा है कि साधक लामा सूर्योदय काल से एक घण्टे पहिले इसका अभ्यास कर सूर्योदय होने पर समाप्तकर देते हैं। श्वेत पाषाण या स्फटिक पाषाण अथवा शालग्राम को नेत्रों की सीध की ऊँचाई पर अपने से दो फिट की दूरी पर रखते और जहां तक टकटकी लगा कर देखना सम्भव होता, वहां तक देखते रहते। जब तक नेत्र थक नहीं जाते, तब तक यह अभ्यास निरन्तर किया जाता है।

जब पाषाण पर दृष्टि की स्थिरता सिद्ध हो जाती है। तब घृत का दीपक जला कर उसकी लौ पर दृष्टि को स्थिर करने का अभ्यास करते हैं। जब दीपक की लौ पर अभ्यास सिद्ध हो जाता है, तब ठोड़ी को कण्ठ कूप में लगा कर नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि स्थिर करने का अभ्यास किया जाता है। इतना अभ्यास होने पर दूर त्राटक के अभ्यास द्वारा विद्या की अन्तिम सिद्ध प्राप्त की जाती है, जो कि इस प्रकार है।

दूर त्राटक की सिद्धि का अभ्यास

इसमें दूरस्थ वस्तुओं पर दृष्टि स्थिर करने का अभ्यास किया जाता है। गोल गुम्बज वाले मन्दिर दूर स्थान पर लगे हुए वृक्ष आदि, गगनस्थ तारे और चन्द्रमा आदि पर दृष्टि स्थिर करना भी इसी में सम्मिलित है। उसके पश्चात् तीव्र ज्योति वाले माध्यमों पर दृष्टि स्थित करते हैं और जब उन तीव्र तेज वाली ज्योतियों को देखने का अभ्यास दृढ़ हो जाता है, तब सूर्य को देखने का अभ्यास किया जा सकता है। परन्तु सूर्य को देखने का यह अभ्यास सावधनी से करना चाहिए। सीधे सूर्य पर दृष्टि न टिका कर सूर्य से एक मीटर की दूरी पर, आकाश में दृष्टि टिकानी चाहिये। वह भी इस प्रकार, जिससे कि सूर्य के प्रकाश का कोई प्रतिकूल प्रभाव न पड़ें। अन्यथा सूर्यान्धता का शिकार होना सम्भव होगा।

योग शास्त्र वर्णित ध्यान बिन्दु साधना

योग शास्त्रों में ध्यान बिन्दु साधना का वर्णन मिलता है, उसमें

खुले नेत्रों से किसी मूर्ति, चित्र अथवा ज्योति का ध्यान किया जाता है। इसकी सिद्धि के रूप में आज्ञा चक्र रूपी तृतीय नेत्र खुल जाता है,जिसके द्वारा अनेकों अद्भुत सामर्थ्यों की प्राप्ति है। ध्यान की यह क्रिया दोनों भौंहों के मध्य में दृष्टि को स्थिर करने से भी सिद्ध हो जाती है। इस विषय में प्रसिद्ध योग ग्रन्थ 'घेरण्ड संहिता' का कथन में—

निमेषोन्मषकं त्यक्त्वा सूक्ष्म लक्ष्यं निरीक्षयेत् ।
यावद् श्रूणि पतन्ति त्राटकं प्रोच्यते वुधैः ॥
एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायते ध्रुवम् ।
नेत्रदोषाविनश्यन्ति दिव्य दृष्टिः प्रजायते ॥

अर्थात्—निमेष-उन्मेष को रोकने पर जब तक आंसू न गिरने लगें, तब तक किसी लक्ष्य की ओर टकटकी लगाकर देखने को ही विद्वज्जन त्राटक कहते हैं। इसके अभ्यास से शाम्भवी मुद्रा दृढ़ स्थिति होती है तथा नेत्र के दोषों का निवारण होकर दिव्य दृष्टि की प्राप्ति होती है।
तथा नेत्र के दोषों का निवारण होकर दिव्य दृष्टि की प्राप्ति होती है।

इस प्रकार यह आवश्यक है कि साधक या रोगी का ध्यान किसी एक वस्तु पर केन्द्रित रहे। ध्येय वस्तु चाहे जो हो सकती है—कोई बालक, युवा स्त्री, तरुण पुरुष, कोई गहरे रङ्ग का चित्र अथवा कोई मूर्ति, कोई काँच की गोली आदि। यदि किसी बोर्ड पर कोई चित्र बना कर प्रयोग में लावें तो भी कार्य सिद्धि में सरलता रहेगी।

आगे शक्ति चक्रों के चित्र दिये जाते हैं। इनमें से किसी भी एक चित्र पर ध्यान केन्द्रित कर सकते। कोई भी चक्र ऐसे दो रङ्गों में बनाया जाना चाहिए, जो कि ध्यान से देखने पर परस्पर मिलते-जुलते से दिखाई दें। यदि लाल नीले रङ्गों का प्रयोग किया जाय तो अधिक सुविधा रहेगी।

यह सभी मानते हैं कि नेत्रों में सब से अधिक आकर्षण शक्ति रहती है। यदि उस शक्ति को एक बिन्दु पर केन्द्रित कर लें तो उसके प्रभाव में सहस्रों गुणा वृद्धि हो सकती है।

दृष्टि को एक विन्दु पर एकाग्र करने के तीन स्थान माने गये हैं—हृदय, नासाग्र और भौंहों का मध्य भाग। यदि किसी चित्र आदि पर अभ्यास करना होता है तो उसे नेत्रों से कुछ ऊपर की ओर डेढ़-दो फिट की दूरी पर रखना उचित है। यह इसलिए कि उसे देखने के लिए कुछ प्रयत्न करना पड़े। ऐसा करना दृष्टि की एकाग्रता उत्पन्न करने में सहायक सिद्ध होता है। यदि यह अभ्यास शक्ति चक्र के माध्यम से करें तो नेत्र-दोषों के निवारण में सरलता रहती और वशीकरण की शक्ति बढ़ती हैं।

शक्ति चक्र के विभिन्न प्रकार

शक्ति चक्र के अनेक प्रकार हैं, जिनमें भारतीय, अमरीकी, ग्रीक और सार्वभौमिक प्रकार अधिक प्रचलित हैं। उनका वर्णन यहाँ चित्र सहित किया जाता है—

भारतीय शक्ति चक्र के दो प्रकार

भारतीय शक्ति 'श्री' और 'ॐ' के भेद से दो प्रकार का है। भारत में यह दोनों ही वीजाक्षर माने जाते हैं। शक्ति चक्र से पृथक रहते हुए भी इनका प्रभाव किसी प्रकार कम नहीं होता। मन्त्रों के रूप में भी इनका प्रयोग किया जाता है।

सार्वभौमिक आदि चक्र

सार्वभौमिक विन्दु चक्र भी भारत वर्ष की ही देन है। भारतीय योगी विन्दु रूप में ज्योति का अथवा परमात्मा का ध्यान किया करते हैं। इस प्रकार दृष्टि स्थैर्य के अभ्यास से भी इच्छित लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

अमेरिकन शक्ति चक्र और ग्रीक शक्ति चक्र का पाश्चात्य देशों में अत्यधिक प्रचलन है। वहां के सम्मोहन शास्त्री भी इसके अभ्यास से समुचित कार्य लेते हैं।

चक्रों के अभ्यास की विधि

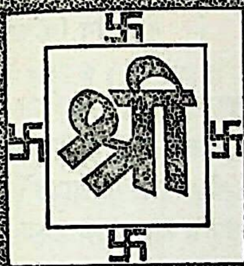
इन चक्रों में से किसी का भी अभ्यास किसी स्वच्छ वायु के आवागमन एवं सामान्य प्रकाश से युक्त कमरे में बैठकर करना चाहिये। इनके अभ्यास में तीव्र प्रकाश उपयोगी नहीं होता। कमरे का वातावरण पूर्ण शान्त, एकाग्र एवं कोलाहल से रहित होना चाहिये।

चित्त को प्रसन्न, शान्त एवं विकार रहित रखें। उस समय आलस्य और थकावट के भाव नहीं रहने चाहिए। समय की कोई बाधा नहीं है, दिन या रात्रि में कभी भी अभ्यास करते हैं।

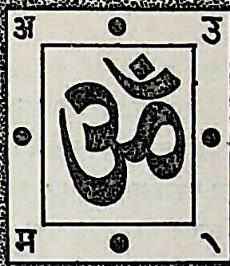
जिस शक्ति चक्र का अभ्यास करना हो, उसकी आकृति किसी कागज पर उतार लेनी चाहिए। धरती में बैठें तो आकृति को हाथ में थामकर नेत्रों से डेढ़-दो फिट की दूरी पर रखें और यदि कुर्सी पर बैठें तो नेत्रों की सीध से कुछ ऊपर की ओर डेढ़-दो फीट की दूरी पर दीवार पर टाँग दें।

अभ्यास आरम्भ करने से पूर्व शरीर को ढीला छोड़ दें और ऐसा अनुभव करें, जैसे कि समुद्र पर तैर रहे हों और तब अपनी दृष्टि को शक्ति चक्र पर स्थिर करने का अभ्यास करें। उस समय चक्र को बिना पलक झपकाये ही देखते रहें। जब तक किसी प्रकार के कष्ट का अनुभव न हो, तब तक इस अभ्यास को करें और फिर अभ्यास को समाप्त कर दें।

दूसरे दिन, प्रथम दिन की अपेक्षा कुछ अधिक समय तक अभ्यास करना चाहिए। तीसरे दिन उससे भी अधिक समय करें। इस प्रकार दो तीन सप्ताह तक नित्य थोड़ा-थोड़ा समय बढ़ाया जाय। इसका अधिक अभ्यास करने से चक्र की आकृति नीचे-ऊपर चलती हुई-सी दिखाई देने लगती है। उससे घबराना नहीं चाहिये, वरन् चक्र को एक स्थान पर ठहरने का प्रयत्न करना चाहिये।



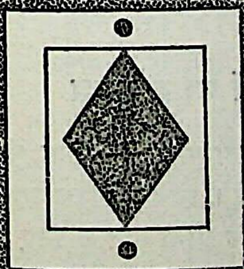
भारतीय शक्ति चक्र



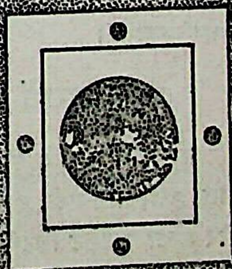
भारतीय ओंकार चक्र



अमेरिकन शक्ति चक्र



ग्रीक शक्ति (इष्टि) चक्र



सार्वभौमिक बिन्दु चक्र

परन्तु, अधिक अभ्यास करते-करते चक्र में कोई सुन्दर चित्र या श्रेष्ठ अभिव्यक्ति दिखाई देने व अनुभव हो तो इससे सफलता के निकट होना समझना चाहिए। इस प्रकार त्राटक की सिद्धि से साधकों को वशीकरण की शक्ति और नेत्र रोगों की निवृत्ति का लाभ प्राप्त हो जाता है।

सूर्य शक्ति से नेत्र-रोग निवारण

सूर्य की रोग निवारण शक्ति से लाभ उठाने की अन्य विधियाँ भी प्रचलित हैं। उनमें एक सूर्य रश्मि-चिकित्सा भी है, जिसके द्वारा नेत्र-रोगों को शीघ्र ही दूर करने में सफलता प्राप्त की जा सकती है। यह विधि भारत में प्राचीन काल से प्रचलित रही है। बाद में पाश्चात्य देशों में भी इस पर परीक्षण हुए और उसमें अनेक प्रकार से प्रगति हुई। यहाँ सूर्य-रश्मियों की उसी विधि के नेत्र रोग-निवारक अंश पर प्रकाश डाला जाता है।

सूर्य किरणों में सात रङ्गों का समावेश

सूर्य की किरणों से सात रङ्गों का होना मानते हैं—पीला, नीला, लाल, हरा, आसमानी, नारङ्गी और बैंगनी। इनके अतिरिक्त इन्फ्रारेड और अल्टा वायलेट किरणें होती हैं, जो कि प्राणी मात्र के लिए नव-जीवन प्रदान करती रहती हैं।

इसी प्रकार मनुष्य के समूचे शरीर, नेत्र आदि में भी उक्त सातों रंग

मिले रहते हैं। सामान्यतः यह शरीर पञ्चतत्वात्मक है, जिनमें आकाश और धरती तो स्थिर हैं। किन्तु वायु, अग्नि और जल सदैव स्पन्दनशील रहते हैं। इन तीन भूतों के रङ्ग पृथक-पृथक हैं, जैसे कि वायु का रङ्ग पीला, पित्त का लाल और कफ का नीला माना जाता है। कुछ लोगों का इसमें मत-वैभिन्न भी है।

इस प्रकार शरीर में वायु, अग्नि और जल अपने-अपने रंगों के साथ शरीर में विद्यमान रहते हैं। उनकी साम्य अवस्था में मनुष्य पूर्ण स्वस्थ रहता है, जब कि असाम्य अवस्था ही मनुष्य को रोगी बना देती है और उस असाम्य अवस्था का कारण शरीर में वायु, अग्नि या जल में से किसी भी एक दो या तीनों के रङ्गों की कमी हो जाना है।

आयुर्वेद ने पंचभूतात्मक शरीर में विद्यमान इन तीनों भूतों को पृथक रूप में बताया है। उसके अनुसार वायु को वात, अग्नि को पित्त और जल को कफ समझना चाहिए। मानव शरीर को स्वस्थ अवस्था में रखने का कार्य यह तीनों ही करते हैं। इनमें से एक तत्व का भी प्रकोप अपने से सम्बन्धित रङ्ग की कमी करके शरीर को रोगी बना सकता है।

इसी सिद्धान्त पर प्राचीन आचार्यों ने सूर्य-रश्मि-चिकित्सा की विधि निश्चित की और उसमें प्रभावित अंग पर अपेक्षित रग की किरण को छानकर उसका प्रकाश डालने और उसी रङ्ग की बोतल का पानी दवा के रूप में सेवन करने का विधान है। उसके विषय में यहाँ पूर्ण प्रकाश डालना अनुचित नहीं होगा।

सूर्य-रश्मि कक्ष

इसके लिए एक ऐसा कमरा चुना जाय, जिसकी खिड़कियाँ पूर्व और पश्चिम दिशाओं में खुलती हों, जिससे कि उसमें प्रातःकाल पूर्व दिशा से और सायंकाल पश्चिम दिशा से सूर्य की किरणों का प्रवेश उन्मुक्त रूप से हो सके। उन खिड़कियों में किवाड़ें हों और उन पर काले रंग के पर्दे

भी पड़ें हों जिससे कि उन्हें बन्द कर देने पर यह कमरा एक अंधेरे कमरे (डार्क रूम) का रूप ले सके।

उस कमरे की पूर्व और पश्चिम की एक-एक खिड़की में ऐसी व्यवस्था रहे कि आवश्यक होने पर उनमें मनचाहे रंग का काँच आसानी से फिट किया जा सके और रोगी के आक्रान्त अंग पर आपेक्षित रंग का प्रकाश डाला जा सके। बस, यह सूर्य-रश्मि कक्ष तैयार हो गया।

सूर्यतप्त जल या सूर्यतप्त तैल

जिस रंग का सूर्यतप्त जल आवश्यक हो उसी रंग की बोतल लेकर उसमें ताजा पानी भरें और डाट लगाकर धूप में ५-६ घण्टे रखें तो सूर्य तप्त जल तैयार हो जाता है। परन्तु, ध्यान रहे कि बोतल धरती पर रखने की अपेक्षा काष्ठ का कोई तख्ता या चौकी लेकर उस पर रखनी चाहिए। क्योंकि यदि बोतल धरती का स्पर्श करती रहती है तो उसके औषधि गुण को धरती खींच लेती है।

सूर्यतप्त तैल तैयार करने के लिए भी इसी विधि को काम में लाया जाता है। सूर्य-रश्मि-चिकित्सा में इसी प्रकार का तैल लगाने और मालिश करने के काम में आता है।

सूर्य-रश्मि-चिकित्सा का उपयुक्त क्रम

अब सूर्य-रश्मि-चिकित्सा के नेत्र-रोग निवारक क्रम पर प्रकाश डालना आवश्यक होगा—

सर्व प्रथम ध्यान रखने योग्य बात है कि दाँये नेत्र के रोगों और विकृतियों में हल्के पीले रंग का सूर्यतप्त डाला जाय तथा बाँये नेत्र के रोगों और विकृतियों में आसमानी रंग का सूर्यतप्त जल डालना चाहिए।

नेत्र दुखना ललाई आदि में

रोगी को आसमानी रंग की बोतल का सूर्यतप्त पानी २० से २५ मिलीलीटर अथवा दो तोले तक की मात्रा में सेवन कराया जाय और

नेत्रों पर इसी रङ्ग का प्रकाश डाला जाय। अच्छा हो कि रोगी आसमानी रंग का चश्मा पहिने रहे। इस व्यवस्था से रोहे भी दूर हो जाते हैं।

नेत्रों में दर्द, खड़का ढलका आदि की अवस्था में हरे रङ्ग का प्रकाश डालना और हरा चश्मा लगाना चाहिए। परन्तु सेवन के लिए आसमानी रंग की बोतल का पानी प्रयोग में लाया जाय।

यदि नेत्रों में कोई कंकड़ या रेल के इंजन का कोयला आदि प्रविष्ट हो जाय और उसके कारण चैन न पड़े तो पीली और आसमानी बोतल का समान भाग पानी मिलाकर २०-२५ मिलीलीटर की मात्रा में ही पिलावें तथा आसमानी रंग की बोतल का गर्म-ठण्डा सेंक करें।

गर्म-ठण्डे सेंक की विधि

गर्म ठण्डे सेंक की विधि यह है कि दो वर्तनों में आसमानी रंग की बोतलों का पानी भरें और उनमें से एक बर्तन को आग पर चढ़ा कर उसके पानी को गर्म कर लें। उस गर्म जल में कपड़ा या रुई भिगोकर आँखों को दो मिनट तक सेंकें और फिर एक मिनट तक ठण्डे बर्तन के पानी से सेंक करें।

नेत्रों में सूजन होने या तीव्र जलन होने, आँखों से पानी बहने आदि अवस्थाओं में आसमानी बोतल का सूर्यतप्त जल ३ भाग और पीली बोतल का एक भाग मिलाकर उक्त मात्रा में सेवन करावें। साथ ही हरी बोतल के सूर्यतप्त पानी से नेत्रों को गर्म ठण्डा सेंक दें और शिर पर हरी बोतल का जल या तैल में भिगोई हुई पट्टी रखें। नेत्रों में आसमानी बोतल का जल २-३ बूंद की मात्रा में दिन में २-३ बार ही डालें।

यदि नेत्रों में जाला, फूला, केश-कण्डुलम आदि में से कोई विकार हो तो नेत्र बन्द करके सूर्य की ओर देखें और फिर आसमानी रंग की

बोतल के छीटे या छपके मारें तथा इसी रंग के पानी से गर्म ठण्डा सेंक करें। सूर्य की ओर नेत्र बन्द करके देखने की क्रिया ५ मिनट से आरम्भ करें और १-१ मिनट नित्य बढ़ाते हुए १२-१५ मिनट तक ले जाँय।

दृष्टिमांद्य का उपचार

यदि ज्योति क्षीण हो गई हो, कम दिखाई देने लगा हो तो आसमानी रंग की बोतल के सूर्यतप्त जल के छीटे या झपके दें। तथा इसी रंग के पानी से आँखों को ठीक प्रकार से धोवें। नेत्रों के बाहर, पलकों पर नीली बोतल में सूर्यतप्त तिल-तैल लगाना चाहिए। नेत्रो के भीतर इसी रंग का घृत लगागा जाय।

नेत्रों में जलन और गलकों में फुन्सी का उपचार

यदि नेत्रों में जलन हो, पलकों के भीतरी भाग में फुन्सी और गर्म पानी निकले तो पीली और नीली बोतलों का पानी दिन में तीन बार दें तथा इसी प्रकार के मिश्रित पानी के छीटे दें और नेत्रों पर पट्टी भी रखें। इससे शीघ्र आराम सम्भव है।

गुहरी होने की अवस्था में पीली बोतल के पानी से गर्म-ठण्डे सेंक करें और आसमानी बोतल के पानी की २-३ मात्राएं जब तक गुहेरी नष्ट न हो, देते रहें। यदि गुहेरी में अधिक कष्ट हो और वह कड़ी हो तो नारंगी रंग की बोतल के पानी से उसे धोना चाहिए।

पलकों पर शोथ का उपचार

यदि आँखे भारी, पलकों पर शोथ और जलन का अनुभव हो तो आँखों पर हरी बोतल के पानी से छीटे दें और हरा चश्मा लगावें। पीने के लिए आसमानी रंग की बोतल के पानी की ३-४ मात्राएं दिन भर में देने से आराम प्रतीत होता है।

तीव्र खड़का मारने की अवस्था में भी हरी बोतल के पानी से ही आँखें धोनी और हरा चश्मा लगाना चाहिए। पीने के लिए पीली और आसमानी बोतलों के पानी का मिश्रण पिलाया जाय।

इसी प्रकार विभिन्न रंगों की बोतलों या काँच के अमृतबानों में सूर्यतप्त चीनी, मिश्री, गुड़, मुरब्बा आदि तैयार किया जा सकता है। ऊपर जिस रोग पर जिस रंग के पानी का सेवन करना कहा है, उस रोग पर उसी रंग के पात्र की चीनी, मिश्री आदि का सेवन किया जाय तो शीघ्र लाभ हो सकता है।

ध्यान रहे कि अधिकांश नेत्र रोगों में आसमानी रंग के पानी का अधिक प्रयोग होता है। रोगी को पहिनाये जाने वाले चश्मे का काँच हरा अथवा आसमानी रहना चाहिए। इन्हीं रंगों का प्रकाश डालना भी उपयोगी है। लाल, बैंगनी, नारंगी आदि तीव्र एवं उत्तेजक रंगों का प्रयोग नेत्र रोगों में प्रायः नहीं किया जाता।

नेत्र रोग और प्राकृतिक उपचार

नेत्र रोगों में औषधोपचार उतना प्रभावकारी नहीं होता, जितना कि प्राकृतिक उपचार। परन्तु उसकी जानकारी न होने से लाभ उठाना सम्भव नहीं होता। कुछ लोग प्राकृतिक उपचारों के प्रति अविश्वास रखने के कारण भी उनके उपयोग से वंचित रह जाते हैं किन्तु यह एक तथ्य है कि प्राकृतिक उपचारों के द्वारा नेत्र रोगों की स्थायी रूप से निवृत्ति हो सकती है। यहाँ उन पर प्रकाश डालना अपेक्षित है।

नेत्र को धोने की विधि

आँखों के सामान्य रोग तो धोने से ही दूर हो जाते हैं। आँखों में कीचड़, दर्द एवं जलन आदि में तो धोने की क्रिया अवश्य ही करनी चाहिए विधि इस प्रकार है—

प्रातःकाल शय्या से उठकर मुख में ताजा ठण्डा पानी भर लें और एक पात्र में भी ताजा ठन्डा पानी भर कर आँखों में छींटे दें। यह क्रिया एक समय में ४०-५० वार करनी चाहिए और अन्त में मुख का पानी निकाल देना चाहिए। अच्छा हो कि दिन में ४-५ वार छींटे देने की यह क्रिया सम्पन्न कर ली जाय। शौच से आकर या मूत्र त्याग के बाद भी इसका किया जाना हितकर होता है।

ताजा पानी के स्थान पर त्रिफला के पानी का प्रयोग सबसे उत्तम रहता है। उससे नेत्रों के अनेक विकार दूर होते हैं और नेत्र ज्योति बढ़ जाती है। यदि आँख दुखनी आई हों तो गर्म पानी से धो सकते हैं। परन्तु, गर्मी से दुखने आई आँखों के लिए गर्म पानी का प्रयोग लाभकारी नहीं रहता। वरन् उस स्थिति में आँखों में गुलाव जल टपकाना उचित होता है।

आँखों पर भाप का प्रयोग

नेत्र में दर्द, लाली, कीचड़ आदि में भाप लेने की यह क्रिया भी कम लाभदायक नहीं होती—

एक सँकरे मुख की पतीली लेकर उसमें साफ ताजा पानी भरें और मुख पर ढक्कन रखकर आग पर चढ़ा कर खौला लें। तदुपरान्त उस पतीली को इस प्रकार रखें कि उसका मुख अपनी आंखों के नीचे कुछ दूरी पर रहे, जिससे कि भाप लेने में सरलता रहे।

अब एक मोटा तौलिया लेकर शिर पर इस प्रकार डालें कि उससे समूचा शरीर ढक जाय और पतीली से निकलने वाली भाप रुकी रहकर

आँखों पर लग सके। इतना करने के बाद आँखों को बन्द करके पतीली का ढक्कन हटा दें और ८-१० मिनट तक पलकों पर भाप लगने दें। उसके बाद बन्द आँखों के बाह्य भाग को ठन्डे पानी से ठीक प्रकार धो डालें। परन्तु धोने से गीले हुए भाग को वस्त्र या तौलिये से न पोंछ कर हाथ की हथेली से धीरे-धीरे मल कर उसके समूचे पानी को सुखा दें। यह प्रयोग पलकों की सूजन एवं पलकों के अन्यान्य रोगों में भी उपयोगी है।

नेत्र रोगों को दूर करने के लिए मालिश के प्रयोग

निम्न प्रकार से आँखों की मालिश करने से उनके अनेक रोग दूर होते और दृष्टि तीव्र होती है—

(१) कानों की ओर के भाग में नेत्रों के समीप दोनों हथेलियों से जल्दी-जल्दी सूखी मालिश करनी चाहिए। अथवा यों समझिये कि कनपटियों पर हथेलियों से सूखी मालिश करना हितकर रहता है। साथ ही मस्तक और मुख पर भी हथेली से शुष्क मालिश की जाय।

(२) स्नान के पश्चात् गर्दन से ऊपर के भाग को कपड़े से पोंछकर सुखाने की अपेक्षा हथेली द्वारा शुष्क मालिश करके सुखाना अत्यन्त लाभदायक है।

(३) आँखों को बन्द करके उनके बाह्य भाग पर गाय के घृत की मालिश धीरे-धीरे करें। साथ ही यह मालिश कनपटियों और मस्तक पर भी करनी हितकर रहती है।

(४) बादाम रोगन और गोघृत मिलाकर भौंहों पर धीरे-धीरे मालिश करना भी नेत्र रोगों में हितकर है।

(५) रात्रि में शयन के समय पाँवों के तलुओं पर सरसों के तैल की मालिश करने से नेत्रों के अनेक विकार दूर हो जाते हैं।

(६) सरसों का तैल शिर में मलना भी लाभदायक है। इससे नेत्रों को तो बल मिलता ही है, केशों की जड़ें भी मजबूत हो जाती है।

नेत्रों के उपयोगी व्यायाम

व्यायामों से आँखों के अनेक रोगों का शमन होता है। उनकी विधि निम्न प्रकार है—

(१) नेत्रों की पुतलियों को दाँयी-बाँयी ओर घुमा कर देखने का व्यायाम करें। इसमें २-३ मिनट का समय देना पर्याप्त होगा।

(२) नेत्र-दृष्टि को १ मिनट के लिए भौंहों के मध्य स्थिर करें और तत्पश्चात् १ मिनट तक धरती की ओर देखें।

(३) आँखों की दृष्टि को नासिका के अग्र भाग पर लगावें और १ मिनट के पश्चात् आँखें बन्द कर लें।

(४) पलकों को तेजी से खोलने बन्द करने का अभ्यास करें तथा इसमें १-२ मिनट का समय लगावें। यह अभ्यास नित्य प्रति ४-५ बार करना पर्याप्त होगा।

(५) नेत्रों को जोर से बन्द करें और १० सैकिन्ड बाद तुरन्त खोल दें।

(६) नेत्रों को दाँयीं ओर को चक्र के आकार में घुमावें और तदुपरान्त बाँयी ओर को घुमाने की क्रिया करें।

ठण्डे पानी का सेंक

एक रूँआदार तौलिया लेकर उसके चार तह कर लें और ठन्डे पानी में डुबोकर उसे आँखों पर रखें तथा जब वह गर्म हो जाय तब हटा दें। यह प्रयोग दिन में कई बार करना चाहिए और इसके लिए अधिक से अधिक ठण्डा पानी लिया जाना चाहिए। कुछ विशेषज्ञ इस कार्य में घड़े के बासी पानी का प्रयोग उचित मानते हैं। इससे आँखों के दर्द, खड़का, शोथ आदि में लाभ होता है।

मुख-वाष्प का सेंक

एक मोटा कपडा या तौलिया लेकर उसकी गद्दी सी बनावें और मुख से फूँक कर आँखों पर रखें। यह क्रिया बार-बार करनी चाहिए।

इससे भी आँखों के दर्द, खड़का, लाली, शोध एवं चकाचौंध आदि में शीघ्र आराम सम्भव है ।

गर्म पानी का सेंक

सर्दी से आने वाली आँख में गर्म पानी का सेंक लाभदायक रहता है। पलकों पर सूजन, खड़का, दर्द आदि में भी इसका उपयोग उचित है। इनके लिए मोटे कपड़े को गर्म पानी में भिगो कर निचोड़ें और आँखों पर रखें। अथवा रबड़ की थैली में गर्म पानी भर कर भी सेंक कर सकते हैं।

मिट्टी की पट्टी

नेत्र के विकारों को दूर करने में मिट्टी की पट्टी भी बहुत सहायक होती है। यह पट्टी आँखों पर तो रखी ही जाती है साथ ही पेडू पर भी रखनी चाहिए। इसके लिए स्वच्छ स्थान की कोमल और साफ मिट्टी प्रयोग में लायी जाय।

साफ मिट्टी प्राप्त करने के लिए धरती को ४०-५० सैन्टीमीटर नीचे तक खोदें अथवा जहाँ से कुम्हार अपने बर्तन बनाने के लिए मिट्टी लाते हैं, उस स्थान की मिट्टी काम में लावें। वर्षा ऋतु में नदियों में जो मिट्टी जम जाती है, वह भी इस कार्य में उत्तम रहती है। यदि मिट्टी अधिक चिकनी हो तो उसमें रेत मिला लेना चाहिए। अभिप्राय यह है कि पट्टी के प्रयोग में लायी जाने वाली मिट्टी न तो अधिक चिकनी हो और न अधिक रेतीली ही हो।

इस प्रकार की मिट्टी प्राप्त करके उसे धूप में सुखालें और फिर कूट छानकर किसी ढक्कनदार कनस्टर में भर लें। आवश्यकता के समय इस मिट्ठी कां प्रयोग इस प्रकार करना चाहिए।

रात्रि के समय अपेक्षित मात्रा में कनस्तर से मिट्टी निकालकर किसी वर्तन में रखें और पानी डालकर भीगने दें तथा प्रातःकाल इसे काम में लावें।

नेत्रों पर लगाने की पट्टी १५-२० सेंटीमीटर लम्बी और १०-१२ सेंटीमीटर चौड़ी रहनी चाहिए। उस पर डेढ़-दो सेंटीमीटर मोटी मिट्टी की पर्त चढ़ा ली जाय। यह पट्टी आकार में आवश्यकतानुसार छोटी या बड़ी भी रखी जा सकती हैं। इसे लम्बाई में एक कान से दूसरे कान तक और चौड़ाई में नासिका से मस्तक तक चढ़ा देना चाहिए।

यह पट्टी इस प्रकार लगाई जाय कि शरीर की त्वचा से मिट्टी का सीधा स्पर्श होता रहे। पट्टी चढ़ाकर ऊपर से ऊनी कपड़ा लपेट दिया जाय। जब मिट्टी गर्म हो जाय तब पट्टी हटा दें। इस पट्टी को दिन में २-३ बार चढ़ा सकते हैं। प्रत्येक बार समय आधे घन्टे से एक घन्टा तक का रहना पर्याप्त है।

परन्तु ध्यान रहे कि एक बार प्रयोग में लायी गई मिट्टी का दुबारा प्रयोग नहीं करना चाहिए। प्रत्येक बार नई मिट्टी लेकर पट्टी बनावें और आँखों पर रखें। पट्टी हटाने के पश्चात् आँखों को ठन्डे पानी से धोवें और अँगुलियों के पोरों से हल्की मालिश करते हुए पानी को सुखा लें।

मिट्टी की पट्टी कम से कम आध घन्टा तक अवश्य चढ़ी रहनी चाहिए। यदि वह कम समय में गर्म हो जाय तो उसे हटा कर तुरन्त ही नयी पट्टी चढ़ा दी जाय। पट्टी चढ़ी होने की अवस्था में आँखों को हवा लगने से बचाने के लिए उस पर ऊनी कपड़ा लपेट देना हितकर होता है।

मिट्टी की पट्टी पट्टी चढ़ाने से पूर्व इस बात का भी ध्यान रखें कि जहाँ पट्टी चढ़ाई जाती है वह भाग अधिक ठण्डा न हो। यदि ठण्डा हो तो उसे सेंक कर गर्म कर देना चाहिए।

पेड़ू पर चढ़ाने की पट्टी का आकार ३०-३५ सेन्टीमीटर लम्बा और

१५ सेन्टीमीटर चौड़ा होना चाहिए। इस पर दो-ढाई सेन्टीमीटर मोटी मिट्टी की पर्त चढ़ाकर पेड़ू पर लगावें और ऊपर से ऊनी वस्त्र लपेट दें। शेष सभी नियम नेत्र पर चढ़ायी जाने वाली पट्टी के समान हैं।

उदर पर ठण्डी लपेट

उदर पर ठण्डे कपड़े की लपेट लगाने से आंतों की क्रिया सुधरती है, जिसका प्रभाव आँखों पर भी पड़ता है। इसके लिये ३ मीटर लम्बा मोटा वस्त्र अथवा तौलिया लेकर ठण्डे पानी में भिगो-निचोड़कर पेट पर लपेटना चाहिए। यह लपेट न तो अधिक ढीली और न अधिक कड़ी हो। गीले कपड़े की इस लपेट के ऊपर ऊनी वस्त्र लपेट दिया जाय।

यह लपेट एक घण्टे तक लगी रहनी चाहिए। उसके बाद लपेट को हटा कर उस स्थान को भीगे तौलिये से रगड़ कर पोंछ डालना चाहिए।

कटि स्नान या टब स्नान

कटि स्नान से कोष्ठ बद्धता दूर हो जाती है, इसलिए नेत्र-रोगों की निवृत्ति में भी इसका अत्यधिक उपयोग है। क्योंकि नेत्र-रोगों का भी प्रमुख कारण कोष्ठ बद्धता ही है।

कटि स्नान के उद्देश्य से एक विशेष प्रकार का टब मिलता है उस में इतना पानी भर दिया जाता है कि बैठने पर पानी कमर तक आ जाय। उसमें बैठ कर पांवों को बाहर निकाल दें और एक रूआंदार तौलिया लेकर उसे पानी में भिगोवें पेड़ू पर धीरे धीरे रगड़ें यह क्रिया १० से २० मिनट तक करनी चाहिए।

कटि स्नान के लिए जो पानी लिया जाय, वह शरीर के तापमान से कुछ ही कम तापमान का हो। कटि स्नान के पश्चात् शरीर को सूखे तौलिये से पोंछ कर कपड़े पहिन लें और टहलने के लिये निकल जांय। अथवा ऊनी कम्बल ओढ़ कर आराम से लेट जांय। यदि सर्वाङ्ग स्नान करना हो तो कटि स्नान के एक घण्टे भर बाद करना चाहिये।

नेत्र-रोग निवारणार्थ टहलने की विधि

टहलने का सीधा-साधा अर्थ दूर तक घूम आना लगाया जाता है तथा वहुत-से मनुष्य टहलने की क्रिया के द्वारा लाभ उठाने की दृष्टि से कई मील तक नित्य भ्रमण करते हैं। यद्यपि वह भ्रमण भी बहुत लाभ-दायक होता है, तथापि यदि उसमें कुछ सुधार किया जा सके तो और भी अधिक लाभ उठाया जा सकता है।

टहलने के लिए कोई लम्वा पार्क चुना जाय, जिसमें कोमल घास उगी हुई हो। परन्तु वह घास अधिक लम्वी नहीं होनी चाहिये। नंगे पांव उस घास पर टहलना चाहिए, जिससे कि घास का स्पर्श पांवों के तलुओं से होता रहे। इसका प्रभाव नेत्रों पर बहुत ही अनुकूल रूप से पड़ता है। यदि पार्क छोटा हो तो इधर-से-उधर अधिकाधिक चक्कर लगाने चाहिए। अभिप्राय यह है कि उन चक्करों का परिमाण एक दो किलोमीटर तक हो जाय तो बहुत लाभ हो सकता है।

ग्रीष्म ऋतु में प्रातःकाल के पूर्व, ओस में टहलना भी नेत्र रोगों निवृत्ति में हितकर होता है। अथवा कोमल मिट्टी वाली पगडंडी पर घूमना चाहिये।

शीत ऋतु हो और प्रातःकाल टहलने में ठण्ड का अधिक अनुभव हो तो धूप निकलने पर भी टहला जा सकता है। परन्तु उससे अपेक्षित लाभ नहीं हो पाता।

सूर्य दर्शन की विधि

प्रातःकाल जव सूर्य अपनी लाली छोड़ कर पूर्ण रूप से उदय हो गया हो, तव सूर्य के समक्ष खड़े होकर आँखों पर दोनों हाथों की अँगुलियों को इस प्रकार रखें कि अँगुलियों की जाली-सी वन जाय, जिससे कि सूर्य की किरणें आंखों पर न पर पड़ कर केवल अंगुलियों की जाली पर ही पड़ें।

यह क्रिया ४-५ मिनट तक कर सकते हैं। क्रिया करने के १० मिनट बाद आँखों को ठण्डे पानी से धोकर अँगुलियों से मालिश करते हुए सुखा लेना चाहिए।

चन्द्र-दर्शन की विधि

शरद पूर्णिमा की शुभ रात्रि में खुले नेत्रों से चन्द्रमा का दर्शन करना अत्यन्त लाभकारी है। दर्शन की यह क्रिया सामान्यतः १५-२० मिनट तक करना पर्याप्त होता है।

शरद पूर्णिमा के अतिरिक्त अन्य पूर्णिमाओं में भी चन्द्र दर्शन की यह क्रिया कर सकते हैं। यह प्रयोग देखने में सामान्य, किन्तु अत्यन्त लाभदायक है।

अन्धकार दर्शन की विधि

दोनों हाथों की हथेलियों की कटोरी जैसी बना लें और उन्हें दोनों नेत्रों पर इस प्रकार से रखें कि हथेलियों के भीतर नेत्र तो खुले रहें, परन्तु उनके सामने अँधेरा रहा आवे। यह क्रिया निरन्तर एक मिनट तक करें और फिर हथेली हटा लें। इस प्रकार एक-एक मिनट के पश्चात कई वार करें। यह क्रिया नेत्रों की थकान को दूर करने में अत्युपयोगी है। खड़का, दर्द, लाली आदि में भी इससे आराम मिलता है।

शयन कालीन क्रियायें

रात्रि जागरण से नेत्रों को हानि पहुँचती है। इसी प्रकार दिन में सोना भी अहितकर है। रात्रि में सोने से २ घण्टे पहिले भोजन कर लिया जाना चाहिए। प्रातः रात्रि के १० वजे तक सो जाना अपेक्षित है।

सोने से पहिले हाथ, पांव, मुख और नेत्रों को धोकर मुख में पानी भर लें और सो जाय। सोने का कमरा स्वच्छ और हवादार होना चाहिए ग्रीष्म ऋतु हो तो खुले स्थान में सोवें।

जाड़ों की ऋतु में शरीर को रुई की रजाई या ऊनी कम्वल आदि ओढ़ कर ढक लेना चाहिए। परन्तु, मुख ढक कर कभी न सोवें। क्योंकि श्वास-प्रश्वास द्वारा निकलने वाली विषैली गैस, मुख ढक कर सोने में रजाई या कम्वल की बाधा के कारण वाहर नहीं निकल पाती, जिसके फल स्वरूप नेत्र भी उससे बुरी तरह प्रभावित होते हैं।

सोने से पहिले नेत्रों में गाय का घी लगाना भी हितकर है। अँगुलियों पर घी लगाकर पलकों पर मालिश करनी चाहिए। जब रात्रि में नींद खुल जाय तो चारपाई से उठकर कुल्ले करें और आँखों को धोकर ही सोवें। यह सब क्रियायें नेत्रों के लिए हितकर हैं।

सोने से पहिले चित्त को विकार-रहित करने का प्रयत्न करें। अच्छा हो कि भगवान् का स्मरण कर लिया जाय तो चित्त में शान्ति आ सके। यदि उस समय मेहन स्नान करलें तो और भी अधिक लाभ सकते हैं।

मेहन स्नान की विधि

यह स्नान कटि स्नान वाले टब में बैठ कर ही किया जा सकता है। उस टब में १५ सेन्टीमीटर लम्बी और उतनी ही चौड़ी एक चौकी रख देनी चाहिए। उस चौकी की ऊँचाई ३-४ सेन्टीमीटर हो सकती है। टब में ठण्डा पानी इस प्रकार से भरा जाय कि चौकीके चारों ओर पानी भर जाय, किन्तु बैठने का बीच वाला भाग सूखा रखा आवे। उस चौकी पर बैठ कर आंखों को धोना चाहिए तथा पेड़ू पर भी पानी के सहारे से हल्की मालिश करनी चाहिये। यह क्रिया पाँच मिनट तक करनी पर्याप्त है।

पानी में आँखें खुलने की क्रिया

प्रातःकाल स्नान करते समय किसी चौड़े बर्तन (भगौने आदि) में पानी भर कर उसमें आँखों को रखें और पानी में आंखों को खुली रखें।

यह क्रिया १० सैकिन्ड तक करनी पर्याप्त है। इससे अनेक प्रकार के नेत्र विकार दूर हो जाते हैं।

पानी में आंखें खुली रहने की यह क्रिया किसी नदी के जल में डुबकी लगा कर की जाय तो बहुत लाभप्रद हो सकती है।

यह तथ्य पहिले भी बता चुके हैं कि नेत्र रोगों की उत्पत्ति का एक प्रमुख कारण कब्ज भी है। इसलिए नेत्र-रोगों की निवृत्ति के लिए कब्ज के निवारण का उपाय करना आवश्यक होता है। जो लोग कब्ज नहीं होने देते वे प्रायः सभी रोगों से बचे रहते हैं। कब्ज दूर करने के लिए एनिमा एक विश्वस्त उपाय है।

एनिमा की विधि

इसके लिए किसी कड़ी चारपाई अथवा तख्त पर पीठके बल (चित्त) लेटना चाहिए। चारपाई का सिराहना कुछ नीचा और पायताना कुछ ऊँचा रहे। रोगी उस पर लेटकर अपने पांवों को उकड़ूं करले।

अब ऐनिमा के बर्तन को चारपाई से लगभग सवामीटर की ऊँचाई पर दीवाल की किसी कील या खूटी के सहारे टाँग दें। बर्तन में दो-ढाई लीटर की मात्रा में गुनगुना पानी भर कर, नोजिल खोलकर थोड़ा सा पानी निकाल दें और फिर नली के गुदा में प्रविष्ट होने वाले भाग को एरन्ड तैल से स्निग्ध करके गुदा मार्ग के भीतर लगभग ढाई सेन्टीमीटर घुसा कर पानी को भीतर जाने दें तथा उस समय पेडू को बांयीं से दांयी ओर धीरे-धीरे मलें। जब पूरा पानी भीतर पहुँच जाय तब नली को निकाल लें और कुछ देर बाद पेडू को पुनः उसी प्रकार से मलें। उसके बाद पानी को १०-१५ मिनट तक आंतों में रोके रख कर शौच के लिए चले जांय, एनिमा की इस क्रिया से उदर में संचित मल निकल कर शरीर हल्का हो जाता है।

लंघन या उपवास

पुराने मलावरोध में ३ से ७ दिन तक लंघन या उपवास भी करना होता है। उपवास काल में फलों का रस ले सकते हैं। अच्छा तो यह है कि एक गिलास पानी में चार चम्मच शहद और एक कागजी नींबू का रस मिला कर सेवन किया जाय। यह पेय दिन में २-३ बार तक ले सकते हैं। उपवास के साथ दिन में एक बार एनिमा भी ले लेना चाहिए।

गर्म ठन्डी सेंक का प्रयोग

इसके लिए दो वर्तनों से काम लेना होता है। एक वर्तन में ठण्डा और दूसरे में उबलता हुआ पानी भरते हैं। पानी की मात्रा २-२ लिटर के लगभग होनी चाहिए। अब मोटे कपड़े की दो गद्दियाँ जैसी बनाकर दोनों वर्तनों में डाल दें। पहिले गर्म पानी की गद्दी को निचोड़ कर आँख पर रखें और १ मिनट तक सेंक करें। इसके बाद ठण्डे पानी की गद्दी को निचोड़ कर ३० सैकिन्ड तक आँख पर रखें। यह क्रम ३-४ बार दुहराने से गर्मी सर्दी (कफ-पित्त, से उत्पन्न हुए नेत्र, खड़का आदि में लाभ होता हैं।

गर्म ठण्डा बैठक स्थान

स्नान की यह क्रिया कब्ज को दूर करने में उपयोगी होने के कारण नेत्र-विकारों को दूर करने में भी सहायक सिद्ध होती है। इसके लिए भी कटि-स्नान वाले टब में ही बैठना होता है। परन्तु इसके लिए दो टबों का होना अपेक्षित है, जिनमें से एक में ठन्डा और दूसरे में गर्म पानी भरा जाना चाहिए।

सर्व प्रथम शिर को ठन्डे पानी से धोकर उस पर एक भीगा हुआ वस्त्र रख लें तथा चार मिनट तक गर्म पानी के टब में बैठें। उसके

बाद दो मिनट तक ठन्डे पानी के टब में बैठना उचित है। इस क्रम से यह क्रिया ३-४ बार की जानी चाहिए।

इस प्रकार प्राकृतिक उपचारों के द्वारा नेत्र-रोगों को स्थायी रूप से दूर किया जाना सम्भव है। यह क्रियायें अन्य विकृतियों को भी दूर कर देती हैं।

नेत्र रोग में उपचार विषयक निर्देश

दूर दृष्टि के विकार

दूर दृष्टि की खराबी का रोग अधिक श्रमके कारण होता है। जब दूर की वस्तु को देखने में अधिक श्रम करना पड़ता है, तब नेत्र-तन्त्र प्रभावित हो जाता है। जिसके फलस्वरूप दूर की दृष्टि कमजोर पड़ती जाती है। किन्तु उनका प्रभाव समीप दृष्टि पर नहीं पड़ता और ऐसे व्यक्ति 'शार्ट साइटेट' कहलाते हैं।

यदि कोई कारण न हो तो दूर दृष्टि का रोग बुढ़ापे से पहिले नहीं होता। क्योंकि यह रोग भी वृद्धावस्था का ही माना जाता है। उस अवस्था में जब रस, रक्त आदि धातुओं की कमी होने लगती है, तब उसका प्रभाव आँखों पर भी पड़े बिना नहीं रहता। उसके फलस्वरूप दूर दृष्टि कमजोर होती चली जाती है।

दूर दृष्टि खराब होने पर दूर के दृश्य आदि का देखना कठिन होता है और तब तीर बांध कर देखने की आवश्यकता होती है। किसी

किसी को तो २० मीटर दूर के साइनबोर्ड पढ़ना भी कठिन हो जाता है। उसका एक कारण पोषणहीन असन्तुलित आहार भी है।

यह रोग आज कल तो छोटे आयु के मनुष्यों में भी देखा जाता है। विद्यार्थियों को ही लीजिए, वे दूर दृष्टि से काम लेने के लिये चश्मा लगाने के लिये विवश होते हैं। धीरे-धीरे रोग बढ़ता जाता है, इसलिये चश्मे का नम्बर भी बढ़ने के कारण उसमें परिवर्तन करते रहना होता है।

दूर दृष्टि की खराबी वाले मनुष्यों की समीप दृष्टि ठीक रहती है, इसलिये ही वस्तुओं को देखने में उन्हें कोई परेशानी नहीं होती। जो लोग गरिष्ठ भोजन करने के आदी हैं और परिश्रम बिल्कुल भी नहीं करते उन्हें ही इसका शिकार अधिक होना पड़ता है। यदि शारीरिक स्वास्थ्य ठीक नहीं होता तो भी यह विकार उत्पन्न हो सकता है।

जो लोग इस रोग से बचना चाहें, उन्हें अपना भोजन सन्तुलित और पोषण युक्त रखना चाहिए। साथ ही अपनी शक्ति के अनुसार शारीरिक परिश्रम करना भी बहुत आवश्यक है।

आधुनिक चिकित्सक इसका एक मात्र उपाय चश्मा ही मानते हैं। परन्तु इससे दूर-दृष्टि में सहायता तो मिलती है, किन्तु दृष्टि में तीव्रता नहीं आती। इसलिए चश्मे को इसका सहायक उपचार तो माना जा सकता है, किन्तु स्थायी इलाज नहीं।

इसके लिये नेत्रों की नित्य प्रति सफाई करते रहें तथा नेत्रों की क्रिया को स्वाभाविक रखने वाले व्यायाम करें। पामिंग की क्रिया इस रोग में बहुत हितकर होती है। झूमने का व्यायाम भी लाभप्रद होता है। जितनी दूर रख कर सरलता से पुस्तक पढ़ सकते हों उतनी दूर रखकर पढ़ें। जहाँ तक सम्भव हो पुस्तक पढ़ने की दूरी प्रायः ३५ सेन्टीमीटर रहना उचित है।

एक अभ्यास यह भी किया जा सकता है कि किसी पुस्तक को ५

मिनट तक सरलता से पढ़ा जाय। यदि चश्मा लगाते हों तो उसे उतार दें। पुस्तक पढ़ने के अभ्यास के तुरन्त बाद आँखों को बन्द करके ५ मिनट तक विश्राम देना आवश्यक है। उसके पश्चात् पढ़ी हुई पंक्तियों के मध्य के श्वेत भाग को देखने का अभ्यास करें। यह अभ्यास भी ५ मिनट तक पलक झपकाते हुए करना चाहिए। इसके बाद पुनः नेत्र बन्द करके आराम किया जाय।

अब तीसरी बारी में महीन अक्षर पढ़ने का ५ मिनट तक अभ्यास करें और फिर ५ मिनट तक पुनः विश्राम करें। इस प्रकारके अभ्यास की यह अन्तिम क्रिया है। इसे नित्य प्रति करने में प्रायः आधे घन्टे का समय लगता है। इस क्रिया से दूर-दृष्टि तीव्र होती है और चश्मा लगाने के कारण उत्पन्न हुआ दर्द भी शीघ्र नष्ट हो जाता है।

पढ़ने उक्त तीनों क्रियाओं में सीधे, समान रूप से बैठना चाहिये ग्रीवा भी पूर्णतया सीधी रखी जाय। पढ़ने के समय पलक झपकाने की क्रिया भी बार-बार की जाती रहे। साथ ही यह ध्यान रखा जाय कि पुस्तक के अक्षरों पर सीधी दृष्टि पड़े।

आहार की ओर विशेष ध्यान रखना आवश्यक है। किसी भी प्रकार यह प्रयत्न किया जाय कि कब्ज न हो पाये। क्योंकि कब्ज ही सब विकृतियों का मूल कारण होता है।

समीप दृष्टि की खराबी

समीप दृष्टि की खराबी भी आज कल बहुत बढ़ती जा रही है। जिसे भी पढ़ने-लिखने का कार्य अधिक पड़ता है, वहीं चश्मा लगाने लगता है। चश्में के विशेषज्ञों का मत है कि समीप दृष्टि की खराबी का एक मात्र उपाय चश्मा ही है, क्योंकि चश्मा लगाने से पढ़ने का कार्य इतनी आसानी से होता है कि आंखों पर जोर नहीं पड़ता।

परन्तु, चश्मा इस रोग में भी, उससे आराम पाने के लिये एक सहा

यक कारण तो हो सकता है, किन्तु समुचित उपाय कादापि नहीं हो सकता। बहुत बार तो चश्मा लगाने से भी दृष्टि का गिरना रुकता नहीं, वरन् वह बराबर जारी रहता है और चश्मे का नम्बर बढ़ता जाता है।

आँख का यह रोग गलत ढङ्ग से देखने के कारण ही प्रायः अधिक होता है। वैसे तो आँखों के सभी रोग प्रायः आँखों के गलत रख रखाव के कारण 'फंक्शनल' होते हैं। इसलिये उनके सुधार की दिशा में किये जाने वाले प्रयत्न से रोग का निवारण हो सकता है इस विषय में नेत्र विशेषज्ञों ने कुछ नवीन खोजें भी की हैं।

आधुनिक चिकित्सकों की भाषा में समीप दृष्टि की खराबी को 'मायोपिया' कहते हैं। इसमें चश्मा लेने से रोगी को उसी का आश्रित होना पड़ता है। पहिले जो कार्य बिना चश्मे के कर लिये जाते थे, वे भी जब से चश्मा चढ़ता है, तब से किये जाने कठिन हो जाते हैं।

समीप दृष्टि अथवा मायोपिया, जिये आयुर्वेद ने तिमिर रोग कहा है, एक ऐसा रोग है. जो धीरे-धीरे बढ़ता है। यदि इसके आरम्भ में ही कोई उचित उपचार किया जाय तो रोग-वृद्धि को रोका जा सकता है। प्राकृतिक चिकित्साकों के मत में यह रोग भी दूषित आहार-विहार, परिश्रम की कमी, पढ़ने-लिखने में गलत ढङ्ग का प्रयोग अथवा अधिक श्रम के कारण उत्पन्न होता है।

इस रोग से बचने या नम्बर न बढ़ने देने के लिए यह आवश्यक है कि चश्मे का प्रारम्भ से ही उपयोग न किया जाय अथवा चश्मा लिए हुए कुछ ही समय हुआ हो तो उसे उतार कर रख देना चाहिए। किन्तु अधिक दिनों से चश्मा लगाते हों तो उसे तुरन्त छोड़ देने की बात हम नहीं कहते। उसके लिए धीरे-धीरे प्रयत्न किया जाना चाहिए।

हाँ, आप यह तो कर ही सकते हैं कि चश्मे को हर समय न लगायें

रहें वरन् आवश्यक होने पर ही लगावें। जिस समय लगावें, उस समय भी यह ध्यान रखें कि चश्मे के मध्य भाग में अथवा सामने की ओर देखने का प्रयत्न करें। पढ़ने समय अक्षरों के साथ-साथ नेत्र-दृष्टि को न चला कर शिर को चलाते रहें। ऐसा करने से आँखों पर कम जोर पड़ता है।

यह भी ध्यान रहे कि समीप दृष्टि में उसी का चश्मा लगावें। दूर दृष्टि के चश्मे से समीप दृष्टि का काम कदापि न लें। चश्मे से भी टकटकी लगाकर न देखें तथा अपलक देर तक देखने की आदत को दूर कर, वीच-वीच में पलक मारने की क्रिया करते रहें।

प्रत्येक एक घन्टे के अन्तर पर नेत्रों को विश्राम देने के लिए पामिंग की क्रिया करें। आँखों पर हथेलियाँ रखकर दो से पांच मिनट तक आराम करें तो उससे समीप दृष्टि में बहुत कुछ लाभ हो सकता है।

झूमने का व्यायाम इसमें भी उपयोगी है। अथवा इसी पुस्तक में वर्णित निकट दृष्टि तीव्र करने वाला व्यायाम करना चाहिए। प्रातः सायं दोनों समय आँखों में ठण्डे पानी के २५-३० छींटे दें अथवा एक भगौने में पानी भर कर उसमें आँखों को करके कुछ सैकिन्ड खुली रखें। स्मरण शक्ति या कल्पना शक्ति बढ़ाने का अभ्यास भी इस रोग में हितकर रहता है।

भेंगा देखने का विकार

यद्यपि यह विकार बहुत कुछ आदत पर भी निभर है। नेत्रों से देखने के गलत ढँग के कारण इस प्रकार की आदत पड़ जाती है। यह आदत इतनी दुःखमयी हो जाती है कि रोगी अपने में हीन भावना (इन्फीरियटी कम्पलैक्स) का अनुभव करने लगता है। विशेष कर किसी स्त्री के लिए तो यह आदत बहुत बड़ी समस्या बन जाती है। उनका दाम्पत्य जीवन भी दुःखमय बन जाता है। यदि किसी कुमारी में यह रोग है तो उसके विवाह में कठिनाई उत्पन्न हो जाती है।

भेंगेपन को पाश्चात्य भाषा में 'स्क्वैंट' कहते हैं। जब इसमें पुराना पन आ जाता है, तब नेत्र अपने स्थान से हटकर अन्य स्थान ग्रहण कर लेते हैं। एक अथवा दोनों आँखें बाहर या भीतर को फिरती हैं जिसके फल स्वरूप रोगी को एक ही वस्तु दो दिखाई देने लगती हैं।

यह रोग आधुनिक विशेषज्ञों ने तीन प्रकार का माना है—(१) कन्वर्जेंट स्क्वैंट, २) डाइवर्जेंट स्क्वैन्ट, और ३) वर्टिकल स्क्वैन्ट प्रथम प्रकार के भेंगेपन में नेत्र नाक की ओर फिरता है, जबकि द्वितीय प्रकार में नेत्र कान की ओर फिरता है। तृतीय प्रकार के भेंगेपन में नेत्र नीचे अथवा ऊपर की ओर फिरने लगता है।

सामान्यतः भेंगापन एक नेत्र में होता है, परन्तु कुछ व्यक्तियों में यह दोनों नेत्रों में देखा जाता है। इसकी उत्पत्ति में भी अनेक कारण माने जाते हैं। कुछ के मत में मांशपेशियों और शिराओं की दुर्बलता से यह रोग उत्पन्न होता है। कुछ मत में इसका कारण समीप दृष्टि की खराबी ही है।

कुछ अन्य विशेषज्ञों का मत है कि नेत्रों में दर्शन शक्ति की कमी (दृष्टिमांद्य) हो जाने से ही इस रोग का प्राकट्य होता है। यही कारण है कि जिन व्यक्तियों की दृष्टि क्षीण हो जाती है, वे व्यक्ति इस व्याधि के भी शिकार पाये जाते हैं।

देखने का कार्य दोनों नेत्रों को मिलकर करना होता है। उनमें से यदि एक नेत्र कमजोर होता है तो देखने में उसे अधिक परिश्रम करना पड़ता है। उसके फल स्वरूप अक्षि गोलक और उसके निकटस्थ भाग में विद्यमान शिराएँ अधिक कमजोर होती हुई दृष्टि को भी अधिक कमजोर कर देती हैं। उसका परिणाम यह होता है कि कमजोर नेत्र अधिक क्षीण और भेंगा होने लगता है। यदि दोनों नेत्र कमजोर होते हैं तो दोनों में ही भेंगापन आ जाता है। इससे चेहरा और भी भद्दा प्रतीत होने लगता है।

आधुनिक चिकित्सक इस रोग में आपरेशन, चश्मा तथा औषधि का भी प्रयोग करते हैं किन्तु इसका कोई पूर्ण सफल उपाय चिकित्सा विज्ञान अभी तक नहीं कर सका है। यदि प्राकृतिक उपचारों से काम लिया जाय तो लाभ की बहुत कुछ सम्भावना हो सकती है।

भेंगेपन का प्रमुख कारण तनाव है, जिसे दूर करने के लिए इसी पुस्तक में वर्णित प्राकृतिक साधनों से काम लेना चाहिए। वे क्रियाएँ अधिक उपयोगी रहेंगी, जिनसे नेत्रों की नस-नाड़ियाँ अपनी स्थिरता छोड़ कर अधिकाधिक गतिशीलता प्राप्त कर सकें।

भेंगेपन के शिकार हुए रोगी को नेत्र तिरछे करके देखने की आदत होती है। यदि यह उस आदत को छोड़ दें तो उस व्याधि से शीघ्र ही छुटकारा पा सकता है।

नेत्र के ज्ञान-तन्तुओं को बलवान बनाना भी इसका एक अच्छा उपाय है। इसलिए लम्बे श्वास-प्रश्वास वाले प्राणायामों का अभ्यास करना चाहिए। क्योंकि उससे ज्ञान-तन्तुओं को अपेक्षित बल मिलता है। ऐसे प्राणायामों की विधियाँ इस पुस्तक में यथास्थान लिखी गई हैं।

भेंगापन दूर करने का एक उपाय

चश्मे के फ्रेम में बिना नम्बर का काँच लगवाकर उसके बीच का भाग सफेद रहने दें और चारों ओर काली वार्निश से पेंट कर दें। इस चश्मे को आँखों पर चढ़ाकर बीच के भाग से ही देखने का काम लें। इस विधि से तिरछे देखने के आदत छूटकर सीधे देखने की आदत पड़ जायगी।

अथवा चश्मे के फ्रेम में काँच के स्थान पर वसली के टुकड़े भी लगाये जा सकते हैं। उन टुकड़ों के बीच में छोटा-सा ऐसा छेद कर लें, जिसमें से ठीक प्रकार से देखा जा सके।

अंगुली या पेंसिल से देखने का अभ्यास

यह अभ्यास भेंगेपन को दूर करने में अधिक उपयोगी है। इसे दाँये

हाथ की तर्जनी अँगुली अथवा पेंसिल के द्वारा सरलता से कर सकते हैं। अँगुली या पेंसिल के सिरे को नासिका के अगले भाग पर रखें और उसे दोनों नेत्रों से देखने का अभ्यास करें। अब उस सिरे को नाक से दाँयी कनपटी की ओर करके दोनों नेत्रों से देखें। फिर भौंहों के मध्य में उस सिरे को रखकर देखें तथा वहाँ से बाँयी कनपटी पर रखकर देखें।

इस प्रकार पहले दाँ.ी कनपटी से और दूसरी बार बाँयी कनपटी से सिरे को देखने का चक्र आरम्भ करके ूरा करना उचित है। यह क्रिया नेत्र की नस-नाड़ियों को सीधी करने में अत्यन्त सहायक सिद्ध होती है। इसमें देखने की जो क्रिया की जाय, वह बार-बार पलक झपकाते हुए करनी चाहि ।

भेगेपन को दूर करने के लिए आँखों को विश्राम देना भी बहुत आवश्यक है। आंखों को ठन्डे पानी से धोना और पामिंग करना भी हितकर है। त्राटक के क्रिया के अभ्यास से भी इस रोग में शीघ्र लाभ हो सकता है।

मोतियाबिन्दु में लेंस की पारदर्शकता का ह्रास

आ नक नेत्र विशेषज्ञ मोतयाविन्दु [कैटेरेक्ट] के तीन प्रकार मानते हैं—(१) बाल्यावस्था का मोतियाबिन्दु (अर्ली कैटेरेक्ट ,(२)वृद्धा वस्था का मोतियाबिन्दु (आफ्टर कैटेरेक्ट , और किसी भी अवस्था में होने वाला मोतियाबिन्दु (ब्लेक कैटेरेक्ट) परन्तु यह रोग वृद्धावस्था में होता है तो अधिक दुःखदायी बन जाता है।

मोतियाबिन्दु में दृष्टि कमजोर होने का प्रमुख कारण लेंस का अपार दर्शक ओपेक हो जाना है। ज्यों ज्यों लेंस अपना पारदर्शकत्व छोड़ता जाता है, त्यों-त्यों मन्द होती जाती है ओर अन्त में वह बिल्कुल ही नष्ट हो जाती है।

विशेषज्ञों का मत है कि देखने, पढ़ने या पलक झपकाने के गलत ढंगों के कारण ही नेत्रगत लेंस में अपारदर्शकता बढ़ती जाती है। कुछ का मत है कि अधिक शारीरिक और मानसिक परिश्रम में लेंस के अपारदर्शक बना देने में एक कारण होता है। कभी दृष्टिमाँद्यता की आशका भी लेंस की पारदर्शकता घटा देती है। यदि अपनी दृष्टि के कमजोर होने की याद आ जाती है तो भी मनमें कुछ उद्विग्नता के भाव उत्पन्न होकर स्नायुओं में थकान उत्पन्न कर देते हैं।

आधुनिक चिकित्सक नेत्रों में पारदर्शकता उत्पन्न करने के उद्देश्य से आपरेशन करके अपारदर्शक काँच को निकाल देना ही उचित समझते हैं। परन्तु ऐसा करने से रोगी को सम्पूर्ण स्वाभाविक दृष्टि की प्राप्ति हो जाती है, ऐसा सम्भव नहीं है। क्योंकि आपरेशन के बाद चश्मा लगाना आवश्यक होता है। वरन् कुछ रोगियों को तो समीप दृष्टि और निकट दृष्टि के पृथक-पृथक चश्मे लगाने होते हैं।

आपरेशन यदि ठीक नहीं होता अथवा किसी नादान चिकित्सक के द्वारा होता है तो उसके द्वारा रोगी की आँखें तक मारी जा सकती हैं। जबकि प्राकृतिक उपचारों से इसकी स्थायी रूप से सफल चिकित्सा सम्भव है। विशेषकर मोतियाबिन्दु की प्रारम्भिक अवस्था में तो किन्हीं आरामदायक व्यायामों के करने से बहुत कुछ लाभ हो सकता है। परन्तु उन व्यायामों का अभ्यास दीर्घकाल तक करना होता है।

आरामदायक व्यायाम अनेक प्रकार के हो सकते हैं, जैसे कि नेत्रों को बन्द करके शान्त मन से लेट जाना। अथवा आँखों को हथेलियों से ढककर चित्त को विचार हीन बनाना और अन्धकार का अनुभव करना भी एक श्रेष्ठ व्यायाम ही है। यह व्यायाम केवल ५ मिनट तक करना पर्याप्त है और इसे एक-एक घन्टे के अन्तर से दुहराना चाहिए। ऐसा करने से लेंस की अपारदर्शकता स्वतः कम होने लगती है। यदि इसे

धैर्यपूर्वक किया जाय तो मोतियाविन्दु प्रभृति रोग पूर्ण रूप से दूर हो सकते हैं।

नेत्रों को विश्राम देने के लिए स्मरण शक्ति या कल्पना शक्ति बढ़ाने वाला व्यायाम अथवा झूमने का व्यायाम करना भी अधिक हितकर होता है। इनकी विधियाँ इसी पुस्तक में यथास्थल लिखी गई हैं। यदि रोगी अधिक महीन अक्षरों की पुस्तक का अभ्यास करें तो भी मोतिया-विन्दु में कमी आ सकती है।

सबल आयु में दृष्टि की क्षीणता

आधुनिक चिकित्सक इस रोग को 'ग्लाकोमा' कहते हैं। यह रोग भी वृद्धावस्था में ही दुःखमयी होता है। इसका आरम्भ तीव्र दर्द से होता है और शीघ्र ही आँखें मारी जाती हैं। इस रोग में नेत्रों में पानी भर जाने के कारण डेले में कठोरता आ जाती है। उसके कारण नेत्र धीरे-धीरे जड़ता को प्राप्त होते जाते हैं और दृष्टि क्षीण होती जाती है।

यह रोग प्रायः वृद्धावस्था में होता है। कुछ किशोर और युवा अवस्था वाले मनुष्य भी इससे प्रभावित होते देखे गये हैं। इस रोग की उत्पत्ति सामान्यतः उदर-विकार के कारण होती है। जो लोग टकटकी लगाकर देखने के आदी हैं, उनकी आँखों में गतिशीलता की न्यूनता उत्पन्न होने से भी वह रोग हो सकता है।

वृद्धावस्था में जब ज्ञानतन्तु शिथिल और दुर्बल हो जाते हैं, तब उनके नेत्रों पर सबल वायु का आक्रमण हो जाता है। जो लोग गैस के रोग से पीड़ित होते हैं, वे भी इससे प्रभावित होते देखे गये हैं। क्योंकि उदर से ऊपर को चढ़ती हुई गैस नेत्रगत नाड़ियों को प्रभावित करके अपने दबाव से आँखों में पानी भरने में सहायक होती है, जिसके फल स्वरूप सबल वायु का प्रकोप हो जाता है।

आँखों में पानी भरने पर उसके दबाव के कारण रक्त संचार की गति मन्द हो जाती है, इसलिए अक्षितन्त्र को अपेक्षित मात्रा में रक्त की

प्राप्ति नहीं हो पाती। साथ ही पानी के बाहर न निकलने के कारण उसका दबाव बढ़ता जाता है और तीव्र दर्द होने लगता है। कभी-कभी यह अकस्मात् उत्पन्न होता है और शीघ्र ही अन्धा बना देता है। रात्रि में अच्छे भले सोने वाले व्यक्ति भी प्रातःकाल तक अन्धत्व को प्राप्त होते देखे गये है।

इस रोग में भौंहों और कनपटियों में असह्य दर्द होता है, जिसे 'ग्लाकोमा' का दर्द कहते हैं। इससे बचने के लिए आवश्यक है कि कब्ज न होने दिया जाय। पलकों को बार-बार झपकाने की क्रिया भी इसमें लाभकारी होती है। इस रोग के उत्पन्न होने पर झूमने का व्यायाम करना उचित होगा। जब दर्द होता हो, तब आँखों, भौंहों और कनपटियों को गर्म पानी में सेंक करने से लाभ हो सकता है।

छायापट का अभिष्यन्द

छायापट का निर्माण अत्यन्त महीन झिल्ली से होता है। इसमें विभिन्न कारणों से अनेक प्रकार की विकृतियाँ होजाती हैं। छायापट के अभिष्यन्द की उत्पत्ति किसी शारीरिक रोग विशेष से हो सकती है। मधुमेह या सुजाक भी इसमें कारण हो सकते हैं।

इस रोग में सामने की ओर देखने पर इधर-उधर की वस्तुएँ स्पष्ट रूप से दिखाई नहीं देती। एक वस्तु को देखते समय अन्य वस्तु की छाया दिखाई दे सकती है। प्रकाश की न्यूनाधिकता का ज्ञान नहीं रहता और चौंध की प्रतीति होती है तथा आँखों में बेचैनी का अनुभव होने लगता है तथा दिनों दिन नेत्र की स्थिति गिरती जाती है।

इस रोग में रोगी के नेत्रों को पूर्ण विश्राम की आवश्यकता होती है। सूर्य चिकित्सा के पश्चात् नेत्रों को ठन्डे पानी से धोकर पामिंग की क्रिया की जाय। ठन्डी पट्टी या मिट्टी की पट्टी भी बहुत हितकर है। नेत्रों में शहद लगाने से भी बहुत लाभ होता है।

नेत्रों के समक्ष मक्खियां-सी उड़ना

यह रोग भी वर्तमान काल में वृद्धि पर है। किसी को मक्खी उड़ती दिखाई देती है तो किसी-किसी को चमकीले या काले धव्वे से दिखाई देते हैं। आँखों के सामने वालों का उड़ना दिखाई देता है, वह भी इसी का रूप है। संस्कृतज्ञों की भाषा में इसे 'केशकण्डुलम' कहते हैं।

इस रोग का प्रमुख कारण मलावरोध ही समझा जाता है। किसी के मत में यह रोग वृक्क की खराबी से होता है तो कोई-कोई इस रोग की उत्पत्ति का कारण विट्रियस में खराबी होना मानते हैं। परन्तु इसका सही कारण अभी तक अनिर्णीत ही समझा जाता है।

इस रोग में प्रातःकालीन सूर्यकिरणों का वन्द नेत्रों पर ग्रहण किया जाना अधिक लाभदायक है। प्रातः सायं ठन्डे पानी से आँखों को धोवें तथा पामिंग की क्रिया करें। महीन अक्षरों को पढ़ना भी इसमें उपयोगी है। श्वेत वस्तुओं, मक्खियों या सफेद दीवार को देखने का प्रयत्न न किया जाय और न किसी वस्तु को टकटकी लगा कर देखा जाय। आँखों को वन्द करके हथेली से ढककर आराम देना भी हितकर है।

प्रातःकाल नेत्रों को वाष्प देना भी उपयोगी है। त्राटक का अभ्यास करने से भी इसमें लाभ होता है। कब्ज हो तो उसे दूर करने के लिए एनिमा लें और त्रिफला का सेवन करें।

अन्धापन और उसमें उपचार का निर्देश

नेत्रों का मारे जाना और उनसे कुछ भी दिखायी न देना अन्धापन है। इसी को पाश्चात्य चिकित्सक 'ब्लाइंडनैस' कहते हैं। आजकल यह रोग भी बढ़ता जा रहा।

इस रोग के भी अनेक कारण हैं—आहार-विहार का दोष, कब्ज, नेत्रों के रख-रखाव में उपेक्षा, शारीरिक निर्बलता, आघात और समय पर उपचार की कमी आदि।

सामान्यतः इस रोग को चार प्रकारों में विभाजित कर सकते हैं—(१) रात्र्यान्ध्य, (२) दिवान्ध्य, (३) पूर्णान्ध्य, और (४) जन्मान्ध्य। प्रथम प्रकार के रोगी को रात्रि के समय दिखाई देता, इस रोग को रतौंधी भी कहते हैं। दूसरी प्रकार में दिन के समय दिखाई नहीं देता। तीसरे प्रकार में किसी भी समय दिखाई नहीं देता और चौथे प्रकार के रोगी को जन्म से ही दिखाई नहीं देता। यह चौथे प्रकार का जन्मान्ध्य पूर्ण रूप से अचिकित्सक (लाइलाज) होता है। जबकि प्रथम और द्वितीय प्रकार के रोग कठिनाई से साध्य हो जाते हैं और तीसरे प्रकाश के रोग में भी लाभ होने की सम्भावना हो सकती है, किन्तु आरम्भ में अधिक और रोग पुराना होने पर बहुत कम।

फिर भी यह कहा जा सकता है कि प्रथम तीनों प्रकार के अन्धेपन की चिकित्सा हो सकती है। परन्तु कोई हथेली पर सरसों जमाना चाहे तो यह असम्भव है। रोग निवृत्ति के लिए धैर्य और विश्वास की बड़ी आवश्यकता होती है। ऐसे रोगियों को सर्व प्रथम अपने शारीरिक स्वास्थ्य की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। उसके लिए आहार विहार संयमित हो और कब्ज न होने पाये यह पहली आवश्यकता है।

उसके पश्चात् आंखों की सफाई की ओर ध्यान दें। नित्यप्रति प्रातः सायं समय आँखों को अवश्य धोवें और पामिंग आदि की क्रियायें करें। आँखों पर मिट्टी की पट्टी चढ़ाना, उन पर सूखी मालिश करना तथा नेत्रगत ज्ञान-तन्तुओं को पोषण देने वाले व्यायाम करना बहुत आवश्यक होता है।

आँखों को अधिक समय तक अन्धकार में रखने का व्यायाम करना इस रोग में अधिक हितकर होता हैं। चलने-फिरने में किसी अन्य व्यक्ति का सहारा लिये विना ही काम लेने का प्रयत्न करें। यदि किसी अन्य रोग के उपसर्ग रूप में यह व्याधि प्राप्त हुई हो तो उस रोग की चिकित्सा करायें। इस रोग में सामान्यतः शहद का सेवन और अंजन दोनों ही उचित हैं। साथ ही यदि त्रिफला का सेवन करें तो यह सभी प्रकार के नेत्र रोगों में लाभप्रद होता है।

नेत्र रोगों की आयुर्वेदिक चिकित्सा

शरीर-शोधन और धातु-शोधन

नेत्र रोग में सर्व प्रथम शरीर-शोधन और धातु-शोधन आवश्यक होता है। आयुर्वेद का मत है—

लंघनालेपनस्वेद शिराव्यध विरेचनैः।
उपाचरेदभिष्यन्दानंजनाश्च्योतनादिभिः ॥

अर्थात्—अभिष्यन्द रोग की चिकित्सा लंघन, लेप, स्वेदन, शिरावेधन, विरेचन. अंजन और आश्च्योतन आदि के द्वारा करनी चाहिए।

लंघन अथवा उपवास अनेक रोगों के स्थायी रूप से निवारण का एक प्रबल उपाय है। इसके करने से सामान्यतः सभी दोष निर्बल हो जाते हैं, इस कारण किसी भी रोग की निवृत्ति में इसका आश्रय लेना उचित होता है विशेष कर नेत्र रोग, कुक्षिरोग, प्रतिश्याय, व्रण और ज्वर इन पाँच प्रकार की व्याधियों में तो इस साधन से शीघ्र ही शान्ति मिलती है।

नेत्र रोग का परिपाक होना भी आवश्यक समझा जाता है और उसके लिए स्वेदन, लेपन, तिक्त अन्न सेवन अथवा लंघन तथा सेंक करना आदि क्रियाओं से चार दिनों मे ही नेत्र-दोप पक जाते हैं। इसलिए इन क्रियाओं को अवश्य करें। परन्तु जब तक नेत्र-दोप कच्चे रहें तब तक अंजन, आश्च्योतन और क्वाथादि का सेवन उचित नहीं होता।

अप्रकट नेत्र रोग पर सेंक

यदि नेत्र रोग प्रकट न हुआ हो, किन्तु उसकी शंका हो अथवा आरम्भ ही हुआ हो और परिपाक न हुआ हो तो गन्धा बिरोजा, अतीस

और लोध तथा थोड़े से सेंधे नमक को लेकर चूर्ण करें और किसी वस्त्र में बाँधकर पोटली बनालें। इसे रोगी अपने नेत्र बन्द करके बाहर पलकों पर फेरे।

नेत्र दुखने (अभिष्यन्द) में

(१) आमले का स्वरस निकाल कर छान लें और ३-४ बूंद की मात्रा में प्रत्येक आँख में डालें तो दर्द आदि में लाभ सम्भव है।

(२) सहजने का स्वरस, शहद और थोड़ा सा सेंधा नमक मिलाकर घोल बनावें और आंखों में डालें।

(३) दारुहल्दी और रसोत को खूब महीन पीसकर स्त्री के दूध में मिलावें और छानकर आँखों में डालें तो अभिष्यनन्द के कारण उत्पन्न दाद, दर्द और आँसू गिरने में लाभ होता है।

(४) कनेर के नये कोमल पत्रों का रस निकाल कर आँखों में डालें तो अभिष्यन्द में शीघ्र लाभ होता है।

(५) लटजीरे की जड़ और थोड़ा-सा सेंधा नमक ताम्रपात्र में डाल कर दही के तोड़ के साथ घिस कर छान लें। इसे आँखों में डालने से नया नेत्र-रोग शान्त हो जाता है।

(६ गोंदी की पत्तियाँ पीसकर उसका रस टपकाने से गर्मी से आई हुई आँख में लाभ होता है।

(७) ग्वारपाठे का रस निकाल कर रात्रि में सोते समय नेत्रों में टपकावें तो दुखने आई आँखों में लाभ सम्भव है।

(८) हल्दी को पानी साथ पीस कर छान लें और जिस आँख में दर्द हो उसके दूसरी ओर के कान में टपकावें तो नेत्राभिष्यन्द में शीघ्र लाभ होता है।

नेत्र रोगों में लेपों के नुस्खे

(१) सेंधानमक, दारुहल्दी, गेरू,हरड़ और रसौत समान भाग लेकर

जल के साथ पीसें और नेत्रों के बाहर लेप कर दें। इससे सब प्रकार के नेत्र रोगों में लाभ होता है।

(२) श्वेत लोध को घृत के साथ भूनकर विडलक संज्ञक लेप करने से नेत्र रोगों में शीघ्र लाभ होता है। विडालक का अभिप्राय नेत्रों के बाहर चारों ओर लेप करना है।

(३) हरड़ को घी के साथ भूनकर विडालक संज्ञक लेप करना भी हितकर होता है।

(४) गेरू, लाल चन्दन. सोंठ, खड़िया और वच का आँखों के बाहर चारों ओर लेप करें तो भी आँखें रोग-रहित हो जाती हैं।

(५) भूमि आमले की जड़ और सेंधानमक ताम्रपात्र में डालकर काँजी के साथ घिसें और आँखों के बाहर गाढ़ा-गाढ़ा लेप कर दें तो आँखों की पीड़ा का शमन होता है।

(६) पीली हरड़, छोटी हरड़, गेरू और रसौत पानी के साथ घिस कर आँखों के चारों ओर लेप करने से शीघ्र लाभ होता है।

(७) नीबू का रस लोहे के पात्र में डाल कर लोहे की ही मूसली से घोटें। जब वह काला पड़ जाये तब आँखों के चारों ओर लेप करें।

(८) अमचूर को लोहे के पात्र में डाल कर लोहे की मूसली से जल के साथ घोटें और आँख के चारों ओर लेप कर दें।

(९) नीम की पत्ती और सोंठ समान भाग को जल योग से पीसकर नेत्र के चारों ओर लेप करें।

(१०) लोध और आमला समान भाग लेकर गाय के घी में भूनें और आँख के बाहर चारों ओर लेप करें।

(११) रसौत, सोंठ, कालमिर्च और पिप्पली समभाग को जल के साथ पीसकर लेप करने से खाज, पाक युक्त अंजन नाम को पलक पर होने वाली फुन्सी दूर होती है।

(१२) छोटी हरड़ को पानी के साथ घिसकर गुहेरी पर लेप करें तो शीघ्र लाभ होता है।

अभिष्यन्द में आश्च्योतन प्रयोग

आश्च्योतन का अभिप्राय है—किसी क्वाथ, दूध, द्रव स्नेह की बूंदों को गिराना अथवा टपकाना। इससे अभिष्यन्द प्रभृति रोग की शान्ति में पूर्ण सहायता मिलती है। प्रयोग निम्न प्रकार है—

(१) मुनक्का, मुलहठी, मजीठ और जीवनारायण की सभी औषधियों से सिद्ध हुए दूध का प्रातःकाल आश्च्योतन करें तो नेत्र शोथ, शूल तथा अन्यान्य नेत्र रोग दूर होते हैं।

(२) लोध के चूर्ण अथवा कल्क को पिसे हुए नीम के पत्तों के गोले में रख कर अग्नि पर पकावें और फिर निकाल कर स्त्री के दूध में मिलावें और कपड़े से छान कर उसकी बूंदें नेत्रों में टपकावें। इससे वातज, पितज और रक्तज अभिष्यनन्द दूर हो जाते हैं।

(३) सेंधानमक और लोध को घृत के साथ भूनकर काँजी के साथ पीसें और श्वेत वस्त्र में बाँधकर आँखों में निचोड़ें तो खुजली, दाह और पीड़ा नष्ट होती है।

(४) कसेरू और मुलहठी के चूर्ण को कपड़े की पोटली में बाँधकर वर्षा के पानी में रखें। फिर इस पानी का आश्च्योतन करने (नेत्र में टपकाने, से अभिष्यन्द में लाभ होता है।

(५) लोध, त्रिफला, मुलहठी, खाँड़ और नागरमोथा को समान भाग में लेकर पीसें और ठन्डे पानी में मिलाकर आँखों में टपकावें। यह रक्ताभिष्यन्द में लाभकारी है।

(६) बिहीदाने का लुआब कन्यावती स्त्री के दूध में मिलावें और साथ ही धनिये के पत्तों के अर्क को भी मिलाकर छानें और आँख में टपकावें तो नेत्र-पीड़ा, शोथ और लाली में लाभ होता है।

(७) हल्दी, फिटकरी, इमली की पत्तियाँ और सिरस की पत्तियाँ पानी के साथ पीसें और छानकर आँखों में टपकावें। इससे आँखों के दर्द लाली आदि में लाभ होता है।

(८) कर्पूर ३ भाग और लोध १ भाग जल के साथ पीसकर आँखों में टपकाने से अभिष्यन्द रोग का शमन होता है।

(९) अफीम एक भाग, फुलाई हुई फिटकरी २ भाग और इमली की पत्तियां १० भाग जल योग से पीसकर आँखों में टपकावें इससे भी सब प्रकार के अभिष्यनन्द मे लाभ होता है।

(१०) श्वेत फिटकरी फूला, और अफीम गुलावजल के साथ घोट-छान कर आँखो] में टपकाने से सर्दी से आई हुई आँख में शीघ्र लाभ हो सकता है।

(११ यदि आँख गर्मी से आई हो तो केवल गुलावजल अथवा गुलावजल में कपूर मिलाकर टपकावें तो शीघ्र लाभ होता है।

(१२) प्याज का रस और शहद मिलाकर आंखों में टपकावें तो भी सब प्रकार के अभिष्यनन्द, दर्द,लाली आदि में शीघ्र लाभ हो सकता है।

(१३) विल्वादि पंचमूल के क्वाथ की कुछ गर्म (गुनगुनी) सुहाती हुई बूंदें आँखों में टपकाने से वातज अभिष्यन्द में लाभ होता है। परन्तु ध्यान रहे कि क्वाथ की बूंदें अधिक गर्म नहीं होनी चाहिए।

(१४) एरण्डमूल, बड़ी कटेरी, जयन्ती और लाल सहजने की जड़ का काढ़ा बनाकर सुहाता-सुहाता गर्म टपकाना चाहिए। इससे भी वातज अभिष्यन्द में लाभ होता है।

(१५) अथवा नं० १ और २ दोनों ही द्रव्यों के सम्मिलित क्वाथ में गर्म बूंदें टपकाना अधिक हितकर है।

(१६) एरण्ड के पत्र, मूल और छाल तथा कटेरी की जड़ को बकरी के दूध में पकाकर उसकी सुहाती हुई गर्म बूंदें आँखों में टपकावें तो अभिष्यन्द रोग में शीघ्र लाभ होता है।

(१७) पौण्डरीक, मुलहठी, हल्दी, आमला और पद्‌माख समान भाग के काढ़े में शहद मिलाकर ठण्डा होने पर आश्च्योतन करें तो पित्तज नेत्र रोग नष्ट होते हैं।

अंजन के प्रयोग

अंजनादि के प्रयोग तब किये जाने चाहिए जबकि नेत्र दोष ठीक प्रकार से पक जाँय। जब नेत्र रोग परिपाक की अवस्था में आजाता है तब पलकों में कीचड़ आदि साफ हो चुका होता है तथा शोथ और अश्रु-पात भी शान्त हो जाता है। पीड़ा कम होकर खुजली चलने लगती है। निम्न अंजनों का प्रयोग करें—

(१) बड़ी कटेरी की जड़, एरण्डमूल की छाल, सहजने की जड़ और सेंधानमक समान भाग लेकर बकरी के दूध के साथ पीस कर बत्ती बनावें और आँखों में आंजें। इससे वातज नेत्र रोग नष्ट होता है।

(२) हल्दी, दारुहल्दी, मुलहठी, मुनक्का और देवदारू सम भाग को बकरी के दूध के साथ पीसें और बत्ती बनाकर अंजन लगावें। इससे सब प्रकार के अभिष्यन्द रोग दूर होते हैं।

(३) गेरू १ भाग, सेंधा नमक २ भाग, पिप्पली ४ भाग और नागर ८ भाग जल योग से पीस कर, बत्ती बनाकर इसका अंजन करने से अभिष्यन्द में शीघ्र लाभ होता है।

४ कालीमिर्च को दही के साथ घिसकर अंजन करने से रतौंधी दूर हो जाती है।

(५) हींग, सुहागा और कान का मैल, इनमें से किसी भी एक को शहद में मिलाकर आंजने से रतौंधी दूर होती है।

(६) बेल पत्र के स्वरस और काँजी को ताँबे के पात्र में घिस कर उसमें सेंधानमक और सरसों का तेल मिलाकर अंजन करें तो नेत्रदाह में लाभ होता है।

(७) सेंधानमक, सरसों का तैल और कांजी को काँसे के पात्र में पत्थर से घोटें। जब वह गाढ़ा हो जाय तब कण्डों की आग से धूपित करें तथा बकरी के दूध में मिलाकर आँखों में आँजें। इससे नेत्रशूल, नेत्रों से जल का स्राव, शोथ और लाली दूर हो जाती है।

(८) बेलपत्र के स्वरस को वस्त्र से छानकर उसमें सेंधानमक और घृत मिलावें तथा ताम्र पात्र में डालकर कौड़ी से घोटें। जब वह गाढ़ा हो जाय तब गोमूत्र की अग्नि से धूपित करें और फिर दूध मिला कर नेत्रों में आँजें। इससे नेत्रशोथ, नेत्रशूल आदि में लाभ होता है। यह विधि अभिष्यन्द, अग्निमन्द और रक्तस्राव में भी हितकर है।

(९) यदि केवल पुराना घी ही नेत्रों में आँजे तो भी सब प्रकार के नेत्र रोगों में हितकर होता है।

(१०) सहजने की पत्तियों का स्वरस निकाल कर उसे ताम्र पात्र में घिसें और घिसते-घिसते गाढ़ा हो जाय तब उसी ताम्रपात्र में फैला दें तथा आरने ऊपले की अग्नि में घी डालकर उस पात्र को धूपित करें। उसके आँजने में शोथ, अश्रुपात, दर्द, पलकों का पारस्परिक घर्षण आदि में लाभ होता है।

(११) सहजने की पत्तियों के स्वरस से उक्त प्रकार से लिप्त ताम्र-पात्र में घृत के दीपक से काजल पारें। इसको आँखों में आंजने से सब प्रकार के नेत्र रोगों में लाभ सम्भव है।

(१२) मंजीठ, मुलहठी, नील कमल, समुद्रफेन, दालचीनी, खस, गोरोचन, जटामांसी, लाल चन्दन, शंख नाभि, तमालपत्र, गेरू, तालीस पत्र और पुष्पांजन को कूट-छान कर अंजन करने से खुजली, क्लेद, मल, अश्रु, रक्तस्राव, वेदना, पिल्ल, अर्स और शुक्र रोग नष्ट हो जाता है।

(१३ रसौत, राल, चमेली के फूल, मैनसिल, समुद्रफेन, सेंधानमक

गेरू और कालीमिर्च समान मात्रा में कपड़छन चूर्णकर शहद के साथ मिलाकर अंजन करें। इससे प्रक्लिन्न वर्त्म और पिल्ल रोग में लाभ होता है। क्लेद और खुजली भी नष्ट होती है पलकों के रोम गिर गये हों तो पुनः उत्पन्न हो जाते हैं।

(१४) हरिताल, वच और देवदारू को तुलसी के रस के साथ घोट कर अंजन करें तो नेत्रों का पिल्ल रोग दूर होता है।

(१५) हरड़ के काढ़े के साथ तगर के चूर्ण को घोट कर अंजन करें तो उससे पिल्ल रोग दूर होता है।

१६) पृश्निपर्णी की जड़, सेंधानमक और कालीमिर्च समान भाग के चूर्ण को ताम्रपात्र में कांजी के साथ घिस कर अंजन करें। इससे भी नेत्रगत पिल्ल रोग का शमन होता है।

(१७) हल्दी, नागरमोथा, हरड़, बहेड़ा, आमला, दारुहल्दी, मुलहठी और मिश्री समान भाग का कपड़छन चूर्ण करें और स्त्री के दूध में मिलाकर नेत्रों में आँजें तो नेत्राभिघात और नेत्रशूल में लाभ होता है।

(१८) हल्दी, दारुहल्दी, हरड़, जटामांशी, कूट और पिप्पली समान भाग लेकर कूट कपड़छन करे तथा इसका नेत्रों में अंजन करें तो सब प्रकार के नेत्र रोग दूर होते हैं। यह आयुर्वेद का प्रसिद्ध 'सौगत अंजन' है।

(१९) सोंठ, कालीमिर्च, पिप्पली, नील कमल, हरड़, कूट और रसौंत की बत्ती बनाकर अंजन करें तो नेत्रार्बुद, पटल, काच, तिमिर, अर्म और अश्रुपात में लाभ होता है। इसमें बत्ती बनाने के लिए सभी द्रव्यों को जल योग से पीसना चाहिए।

(२०) सोंठ, कालीमिर्च, पिप्पली, करंज के बीज, हल्दी, दारुहल्दी, सेंधानमक, बिल्व-मूल, वरना-मूल, और शंखनाभि समान भाग लेकर कपड़छन चूर्ण कर लें। आयुर्वेद का यह प्रसिद्ध 'जनरंजन-अंजन' आँखों

में आंजने से अन्धकार, तिमिर, पटल रोग पिच्चट तथा फुली एवं अर्बुद रोग में भी लाभ होता है। इसके प्रयोग से नेत्र ज्योति भी बढ़ती है।

(२१) सीसे को गर्म करके त्रिफला-क्वाथ, भाँगरे के रस, पुनर्नवा-क्वाथ, शहद, घी, बकरी के दूध और गोमूत्र में क्रमशः सात-सात बार बुझावें और अन्त में कूट कर सलाई बना लें। इस सलाई मात्र के अंजन करने दृष्टि अत्यन्त तीव्र हो जाती है।

(२२) पहिले अँगुली को धरती पर रगड़ें और फिर उसके दीपक पर पारा हुआ काजल आँखो में लगावें तो तिमिर, धून-दृष्टि तथा अर्म आदि नेत्र रोगों में लाभ होता है।

(२३) चीते की जड़ और मुलहठी समान भाग का चूर्ण करके उतना ही सेंधानमक पीस कर डालें और फिर खूब महीन खरल कर और वस्त्रपूत अंजन करें। इसके एक वर्ष तक करने रहने से असाध्य तिमिर रोग भी दूर हो जाता है।

(२४) श्वेत कमल और नील कमल की केशर को गोबर के रस में घोट कर गोली बनालें। इससे अजन करें तो दिवान्ध्य और रात्र्यान्ध रतौंधी में शीघ्र लाभ होता है।

नेत्र रोगों में अन्यान्य प्रयोग

(१) लाल ईख के अंकुर का रस निकालकर आँखों में डालें तो नेत्राभिघात में शीघ्र लाभ होता है।

(२) कमल को बकरी के दूध के साथ पीसकर रस निकालें और आँखों में डालें तो नेत्रों की लाली, अश्रुपात, पीड़ा, व्रणशुक्र, नेत्र पाकात्यय तथा अजका रोग में हितकर है।

(३) मुर्गी के अण्डे का छिलका, मैनाशिल, शंखनाभि, काच नमक, लाल चन्दन और गेरी समान भाग लेकर कपड़छन चूर्ण करें। इसका अंजन करने से फुली और नेत्रार्म रोग में लाभ होता है।

(४) सिरस के बीज, काली मिर्च, पिप्पल और सेंधानमक सम-भाग के कपड़छन चूर्ण से फुलो को घिसें तो फुली दूर होती है।

(५) लालचन्दन १ भाग, सेंधानमक २ भाग, हरड़ ३ भाग और ढाक का गोंद ४ भाग लेकर कपड़छन करें। इसे आँजने से फुली और नेत्रार्म में लाभ होता है।

(६) सेंधानमक, हरड़, बहेड़ा, आमला, पिप्पली, कुटकी, शंखनाभि और ताम्र भस्म समान भाग लेकर पानी के साथ पीसें और वत्ती बना लें। इसके लगाने से फुली दूर होती है।

(७) करंज के बीजों के चूर्ण में टेसू के रस की सात भावनाएँ दे और बत्ती बनालें। इससे पुरानी फुली दूर हो जाती है।

(८) स्वर्णमाक्षिक भस्म, मुलहठी का सत, बहेड़े को मिंगी अथवा सेंधानमक में से किसी एक को लेकर शहद के साथ घोटें और अंजन करें तो फुली दूर हो जाती है।

(९) कपूर का महीन चूर्ण करके बरगद के दूध में मिलावें और अंजन करें तो कठिन और ऊँची उठी हुई फुली भी दूर होती है।

(१०) हाथी, शकर, ऊँट, गाय, घोड़ा, बकरी और गधे के दाँत शंखनाभि, मोती और समुद्रफेन समान भाग तथा काली मिर्च चौथाई भाग कूट-पीस कर पानी के साथ घोटें और बत्ती बनालें। इसे आँखों में लगाने से व्रण और फुली दूर होते।

११) शंखनाभि ४ भाग, मैनशिल २ भाग, कालीमिर्च १ भाग और सेंधानमक आधा भाग लेकर कूट-कपड़छन करें। इसका अंजन करने से व्रण-सहित या व्रण-रहित शुक्र एवं तिमिर रोगों में लाभ होता है।

(१२) आमला, नीम के पत्ते, कैथ के पत्ते, मुलहठी, पठानीलोध, खैरसार और तिल समान भाग का क्वाथ करें और ठन्डा करके नेत्रों में डालें,। इससे सब प्रकार के शुक्र रोग दूर होते हैं।

(१३) नागरकेशर के पत्तों को पीस कर पानी के साथ मिलावें और छान लें। इस का नेत्रों में सिंचन करने से फुली दूर होती है।

(१४) काली सारिवा का क्वाथ बनाकर उससे नेत्रों में सिंचन करें तो भी फुली दूर होती है।

(१५) समुद्रफेन, मुर्गी के अण्डे का छिलका, सेंधानमक और सहजने के बीज शहद के साथ घोट-पीस कर बत्ती बनावें और बत्ती को सहजने के रस के साथ घिस कर अंजन करें तो फुली दूर हो जाती है।

(१) तूतिया १ भाग और पानी ४० भाग लेकर घोल लें। इसकी २-३ बूंद नेत्रों में टपकावें तो फुली नष्ट होती है।

(१७ लाल चन्दन, गेरू, लाख, और मालती, की कली समान भाग लेकर पानी के साथ पीसें और बत्ती बनावें। इस बत्ती के लगाने से शुक्रव्रण एवं नेत्रगत रक्त दूर होकर नेत्र स्वच्छ हो जाते हैं।

(१८) अंजन नामकी फुंसी (गुहेरी) को पहिले स्वेदन द्वारा मृदु कर लें और फिर निष्पीड़न करें अर्थात् दबाकर कील निकाल दें। जब इस प्रकार वह भिन्न हो जाय तब मैनशिल, इलायची, तगर और सेंधेनमक का चूर्ण करके शहद में मिलाकर प्रतिसारण कर्म करें अर्थात् धीरे-धीरे घिसें और उसके बाद दीपक से पारा हुआ गर्म काजल आँख में लगावें।

अथवा प्रतिसारण कर्म में रसौत के चूर्ण को शहद के साथ मिला कर भी प्रयोग में ला सकते हैं।

(१९) वृक्ष में लगे हुए आमले के फल में सुई आदि से छेद करके रस निकाल लें। यह रस आँखों में डालने से सब प्रकार के नेत्र रोगों नष्ट करने में हितकर है।

(२०) पुराना घी भी आँखों में लगाने से सब प्रकार के नेत्र रोगों को दूर करने में उपयोगी है।

(२१) अँगुली को दूसरे हाथ की हथेली पर घिसकर अंजन (गुहेरी) नाम की फुंसी का स्वेदन करें और जोंक लगवाकर उसका रक्त निकलवा दें।

(२२) लगण नाम की पिडिका का भेदन करके गोरोचन, यवक्षार, नीलाथोथा, पीपल और शहद मिलाकर प्रतिसारण कर्म करना चाहिए।

(२३) पिसी हुई विस ग्रन्थि का स्वेदन करके शास्त्र के द्वारा भेदन करें। फिर उसके मुख पर सेंधेनमक का चूर्ण भर दें।

(२४) निमेष रोग में रोगी नासिका द्वारा घृतपान करे और नेत्र में भी घृत ही लगावे तो शीघ्र लाभ होता है।

(२५) पिल्ल रोग में शाखोटक आदि के खुरदरे पत्तों के द्वारा वर्त्म का लेखन करने के पश्चात् रक्तमोक्षण किया जाय और बार-बार विरेचक औषधि दी जाये।

(२६) पोथकी अर्थात् रोहे पड़ने में पटोल पत्र आमले क क्वाथ से आश्च्योतन करना चाहिए।

(२७) तुलसी पत्रों को लहसन के रस के साथ पीस कर आश्च्योतन करने से भी रोहे दूर होते है।

(२८) करंज के बीज, शंखनाभि, तेंदुए के फल और रौप्य भस्म समान भाग लेकर काँच के पात्र से स्त्री के दूध के साथ घिसें और आँखों में आँजें तो व्रणशुक्र नेत्र पीड़ा तथा आँखों की लालिमा दूर होती है।

(२९) कसीस को शहद के साथ मिलाकर आँजने से शिराहर्ष नामक रोग दूर होता है।

(३०) अथवा राब (गुड़ का शीरा) और शहद मिलाकर अंजन करें तो भी शिराहर्ष में लाभ सम्भव है।

(३१) रसौत और शहद को मिलार अंजन करने से भी शिराहर्ष में लाभ होता।

(३२) वातज अभिष्यन्द के समान अन्यतोवात और मारुतपर्यय के लक्षणों में भोजन से पहिले घी खायें और भोजन के साथ दूध पीवें तो शीघ्र लाभ सम्भव है।

(३३) सूर्यग्रहण, अग्नि और विद्युत् के देखने दृष्टि नष्ट हुई हो तो स्निग्ध और शीतल क्रिया द्वारा संतपर्ण करें तथा सायंकाल त्रिफला चूर्ण का सेवन करें।

(३४) यदि स्वेद, अग्नि, धूम्र भय, शोक, रोग अथवा धूप आदि के कारण से दृष्टि में आघात हुआ हो तो स्निग्ध, शीतल और मधुर प्रयोगों के द्वारा दृष्टि को निर्मल करने वाले उपचार करने से शीघ्र लाभ हो सकता है।

(३५) आगन्तुक दोषों के कारणों का विचार करके वस्त्र को मुख की भाप से गर्म करके स्वेदन करें।

(३६) स्त्री के दूध से आश्च्योतन कर्म करें तो भी आगन्तुक दोषों का परिहार होता है।

(३७) मेढ़ासिंगी, धव, सिरस और चमेली, इनके फूल, मोती और वैदुर्य को बकरी के दूध में खरल करके सात दिनों तक ताँबे के पात्र में रखें और फिर वत्ती बनालें। इसका अंजन करने से दृष्टि स्वच्छ एवं तीव्र हो जाती है।

(३८) सुरमा, मूँगा, समुद्रफेन, मैनाशिल और कालीमिर्च को बकरी के दूध में घोटकर ताम्रपात्र में एक सप्ताह रखें और फिर वत्ती बनाकर अंजन करें। इससे दृष्टि स्वच्छ और निरोग होती है।

(३९) रसौत, घृत, शहद, तालीशपत्र और सोना गेरू को गोबर के रस में घोट कर वत्ती बनावें और इसका अंजन करें तो पित्त के विकार से नष्ट हुई दृष्टि में शीघ्र लाभ होता है।

(४०) काला सुरमा, शंख, सोंठ, कालीमिर्च, पिप्पली, रसौत, मैनशिल, हल्दी दारुहल्दी और लाल चन्दन को गाय के गोवर के रस में घोट कर गोली वनावें और पानी के साथ घिस कर आँखों में अंजन करें। इससे रात्र्यान्ध और दिवान्ध्य का प्रतीकार होता है।

(४१) पिप्पली को वकरी के यकृत में रखकर पानी के साथ पकावें और जब सिद्ध होजाय तब उसी के रस में पीसकर गोली बनालें इसका अंजन करने से राज्यान्ध्य (रतोंधी) नष्ट होती है।

(४२) काली मिर्च को भी उक्त प्रकार से यकृत में रखकर पानी के साथ पकावें और सिद्ध होने पर गोली बनाकर अंजन करें तो इससे भी रात्र्यान्ध्य (रतोंधी) रोग दूर होता है।

(४३) अर्म रोग वढ़कर काले भाग तक पहुँच जाने पर उसे बडिश यन्त्र (आयुर्वेद शास्त्र में वर्णित एक शस्त्र) द्वारा विद्ध करके छेदन करें किन्तु नेत्र के तीन भागों में छेदन न करें।

(४४) पिप्पली, त्रिफला, लाख और लौह चूर्ण को भृंगराज के रस में घोट कर गोली बनावें तथा अंजन करें तो अर्मरोग, तिमिर, काच, कण्डु, फूली एवं अर्जुन आदि नेत्र रोगों में लाभ होता है।

(४५) पुष्पाख्य (पुष्पकासीस अथवा पुष्पांजन), रसौत, शर्करा, समुद्रफेन, शंखनाभि, सेंधानमक, गेरू, मैनशिल और कालीमिर्च समान भाग लेकर कूट-कपड़छन कर लें शहद में मिलावें। इसका अंजन करने से अर्म, काच तिमिर, अर्जुन और वर्त्मज रोग दूर होजाते हैं।

(४६) शुक्ति का रोग होने पर उसकी निवृत्ति के लिए दश वर्ष पुराना घी पीवें। इस रोग में विरेचन. लेप और सिंचन कर्म करना भी अधिक हितकर है। साथ ही मधुर और शीतल औषधियों से वने अंजनों का प्रयोग भी शुक्तिका रोग की निवृत्ति में सहायक होता है।

(४७) मूँगा. मोती, वैदूर्य, शंखनाभि, फिटकरी लालचन्दन, स्वर्ण

भस्म, रौप्य भस्म समान भाग का अंजन बनाकर आँखों में लगावें तो शुक्तिका रोग में शीघ्र लाभ सम्भव है।

(४८) अर्जुन रोग की निवृत्ति के लिए पितज नेत्र रोगों के समान चिकित्सा करना हितकर है शंखनाभि को शहद के साथ घोटकर अंजन करना भी लाभकारी है।

(४६) निर्मली और सेंधे नमक को महीन पीस कर अंजन करने से भी अर्जुन रोग दूर हो सकता है।

(५०) समुद्रफेन और शर्करा मिलाकर खरल करें। इसका अंजन भी अर्जुन रोग की निवृत्ति में सहयोगी होता है।

५१) पिष्टक रोग के शमनार्थ पिप्पली, श्वेत मिर्च, सेंधानमक और सोंठ को समान भाग लेकर कूट छान लें और नीबू के रस में घोट कर अंजन करें तो शीघ्र लाभ सम्भव है।

(५२) यदि उपनाह रोग उत्पन्न हुआ हो तो उसका भेदन करके मंडलाग्र शस्त्र के द्वारा लेखन करें और तत्पश्चात् पोंछकर पिप्पली, शहद और सेंधे नमक से घर्षण करें।

(५३) हरड़ की मिंगी ३ भाग बहेड़ा की मिंगी २ भाग और आमले की मिंगी १ भाग लेकर जल-योग से पीसें और वत्ती बना लें। इसका अंजन करने से नेत्रों की लालिमा तथा अत्यन्त बढ़ा हुआ नेत्र कोप शान्त होता है।

(५४) नेत्रस्राव रोग हो तो दोष के अनुसार त्रिफला का क्वाथ करके मधु, घृत एवं पिप्पली के चूर्ण के साथ पीनें और शिरोवेधन करावें तो नेत्रस्राव रुक जाता है।

(५५) त्रिफला के क्वाथ में तूतिया, कसीस, सेंधानमक और रसौत मिलाकर, कूट-कपड़छन करें और जब कृमि ग्रन्थि फूट जाय, तब उस पर लगावें।

(५६) मुलहठी, हरड़, वहेड़ा, आमला और लोह भस्म समान भाग लेकर घृत और शहद के साथ १०० से २५० मिलीग्राम तक की मात्रा ये सेवन करने से सब प्रकार के नेत्र रोग दूर होते हैं।

(५७) तिमिर रोग ये त्रिफला का क्वाथ करके गोघृत मिलाकर पीने से लाभ होता है। प्रातःकाल त्रिफला क्वाथ से नेत्रों को ठीकप्रकार से धोना भी हितकर है। अथवा त्रिफला चूर्ण या कल्क को शहद और घृत के साध सेवन करना भी लाभकारी होता है।

(५८) परन्तु वातज, तिमिर रोग में त्रिफला चूर्ण तिल के तैल के साथ सेवन करने से लाभ होता है। कफज तिमिर रोग में शहद के साथ सेवन करना चाहिए। पाँवों में त्रिफला तैल की मालिश करना भी नेत्र तिमिर रोग में उपयोगी है।

(५९) प्रातःकाल ताजा जल से मुख को खूब भर कर उस कुल्ला के जल से नेत्रों का सेचन करें तो तिमिर रोग में शीघ्र लाभ होता है।

(६०) भोजन करने के बाद गीली हथेलियों को परस्पर घिसकर नेत्रों पर लगावें तो तिमिर रोग शीघ्र दूर होता है।

(६१) पिप्पली १० ग्राम और हरड़ २० ग्राम लेकर पानी के साथ पीसें और बत्ती वनालें। आयुर्वेद की यह 'नयनसुखा वर्ति' तिमिर अर्म, पटल काच और अश्रुपात आदि नेत्र-रोगों को दूर करती है।

(६२) लाल चन्दन, हरड़, वहेड़ा, आमला, सुपारी और ढाक का गोंद समान भाग लेकर पानी के साथ पीसें और बत्ती बनालें। इसका अंजन करने से सब प्रकार के तिमिर रोग होते है। यह आयुर्वेद की प्रसिद्ध 'चन्दनाद्यवर्ती' वहुत उपयोगी है।

(६३) तिल के फूल ४० नग, पीपल के चावल ३० नग. चमेली के फूल २५ नग और काली मिर्च ८ नग। सब को जल योग से घोटकर वत्ती बनालें। आयुर्वेद की यह प्रसिद्ध 'कुमारिका वर्ति' नष्ट हुई नेत्र-ज्योति को भी पुनः प्राप्त कराने में वहुत उपयोगी समझी जाती है।

(६४) हरड़, हल्दी, पिप्पली और सेंधा नमक समान भाग लेकर जल-योग से पीस कर बत्ती बनाले । इससे खुजली और तिमिर रोग दूर होते हैं । यह आयुर्वेद की प्रसिद्ध हरीतक्यादि वर्ति हैं, जिसका कभी विफल न होना लिखा है ।

(६५) पिप्पली, तगर, नील कमल, मुलहठी और हल्दी समान भाग को जल के साथ घोट कर बत्ती बनावें और नित्य प्रति अंजन करें। यह प्रसिद्ध 'पिप्पल्यादि वर्ति' गरुण के समान तीव्र दृष्टि करने वाली कही गई है ।

(६६) सोंठ, कालीमिर्च, पिप्पली, गन्धक जारित लौह भस्म, हरड़, बहेड़ा, आमला और सुरमा समान भाग लेकर त्रिफला के जल के साथ घोटें और बत्ती बनाले । आयुर्वेद की यह प्रसिद्ध 'कोकिला वर्ति' तिमिर रोग को शीघ्र ही नष्ट करती है ।

(६७) नील कमल, वायविडङ्ग, पिप्पली, लाल चन्दन, सुरमा सेंधा नमक समान भाग लेकर कूट-कपड़छन कर लें । इसको आँखों में आँजते रहने से तिमिर रोग शीघ्र दूर होता है ।

(६८) तेजपात, गेरू, कपूर, मुलहठी, नील कमल और नागकेशर को कूट-छानकर बनाया गया अंजन सब प्रकार के तिमिर रोगों में लगाने से शीघ्र लाभकारी होता है ।

(६९) सीसे को तपा कर त्रिफला के काढ़े, भाँगरे के रस, विव-कल्क युक्त घृत, बकरी के दूध और मुलहठी के काढ़े में सात-सात बार बुझाकर अन्त में सलाई बनालें । इस सलाई से अंजन लगाने से लालिमा युक्त अर्म, पिच्चट, काले भाग के रोग, श्वेत भाग के रोग, सन्धि के रोग और मर्म के रोग तथा अन्य सभी प्रकार के रोग दूर होते हैं ।

(७०) ताँबे का एक स्वच्छ बर्तन लेकर उसमें इमली के पत्तों का रस ढ़ालें और सेंधा नमक तथा घुंघुची की जड़ का चूर्ण डाल कर खूब

खरल करें। इसका अंजन करने से काच, अर्म, अर्जुन, पिच्चट, तिमिर और अश्रुपात आदि सभी नेत्र रोग दूर हो जाते है।

(७१) खस का क्वाथ १६ भाग, गाय का घी ४ भाग तथा सेंधा नमक और पिप्पली का चूर्ण १-१ भाग लेकर एकत्र खरल करें और पकावें। जब वह गाढ़ा हो जाय तब उसमें २ भाग शहद डाल कर मिलावें और ठण्डा होने पर कांच के पात्र में रख लें। इसका अंजन करने से सब प्रकार के तिमिर रोग दूर होते हैं।

(७२, आमले का क्वाथ १६ भाग, गाय का घी ४ भाग और रसौत २ भाग लेकर पकावें तथा २ भाग शहद मिला कर उपर्युक्त प्रकार से पात्र में भर कर रखें। इसका अंजन करने से पित्त और वात से उत्पन्न नेत्र रोग, तिमिर रोग एवं पटलगत नेत्र रोग दूर होते हैं।

(७३) शुंठि और भृंगराज समान भाग के चूर्ण में मुलहठी के कल्क द्वारा सिद्ध तैल को मिला कर नस्य लें तो बढ़े हुए पटल रोग भी शीघ्र दूर हो जाते हैं।

(७४) क्षीर काकोली, अनन्तमूल, तेजपात, मंजीठ और मुलहठी समान भाग को बकरी के दूध में पीस कर सुहाता-सुहाता गर्म लेप करना चाहिए। इससे नेत्र-शूल और नेत्र लालिमा में लाभ होता है।

(७५) दूध, जौ, गेरू और अनन्तमूल को गोघृत के साथ पीसकर लेप करने से नेत्रों की पीड़ा और लालिमा मिट जाती है।

अनेक नेत्र रोग नाशक काजल

मरे हुए केंचुए एकत्र करके उनमें लाक्षारस की भावना दें और घोटते-घोटते खुश्क चूर्ण कर लें। फिर इसमें बराबर की मात्रा में मुलहठी का चूर्ण मिला कर लाक्षारस से रङ्गी हुई रुई में रख कर बत्ती बनालें। इस बत्ती को गोघृत से ठीक प्रकार से भिगो कर इसके एक सिरे पर आग लगावें तथा इससे जो काजल पड़े उसे कांच के पात्र में

एकत्र कर लें। यह काजल आँजने से दूरान्ध्य (दूर की वस्तु दिखाई न देना), आसन्नान्ध्य (निकट की वस्तु दिखाई न देना), रात्र्यान्ध (रतोंधी) काच रोग एवं तिमिर रोग आदि में लाभ होता है।

नयन शाणांजन

पीपल, सेंधानमक, कालीमिर्च, रसौत, सुरमा, समुद्रफेन, श्वेत, पुनर्नवा लाल पुनर्नवा, शर्करा, हल्दी, लालचन्दन, शहद, तूतिया, हरड़, मैनसिल नीम के पत्ते, लोध, फिटकरी, शंखनाभि और कपूर, सब का पृथक-पृथक चूर्ण करके मोटे वस्त्र में छानें और समान भाग एकत्र कर शहद के साथ लौहपात्र में रखें और ताँवे के डंडे से मर्दन करें। इसे आँजने से तिमिर, पटल और फुली रोगों में लाभ होता है।

नयनामृत

शुद्ध पारद और सीसा ४-४ भाग, सुरमा ८ भाग और कपूर १ भाग खरल कर करके कपड़छन करें और एकत्र मिला लें। इसका अंजन करने से तिमिर रोग, पटल रोग, काचविन्दु, शुक्र, अर्म, अर्जुन आदि रोगों में लाभ होता है। इसको वनाते समय सीसा को पिघलाकर पारे के साथ मिलाकर ठण्डा होने पर खरल किया जाता है।

मुक्तादि महा अंजन

मोती, कपूर, काँचलवण, अगर, कालीमिर्च, पीपल, सेंधा नमक, एलवालुक, सोंठ, शीतलचीनी, कांस्य भस्म, सीसा भस्म, हल्दी, मैंनसिल, शंखनाभि, अभ्रक, भस्म, नीलाथोथा, मुर्गी के अण्डों का छिलका, बहेड़ा केशर, हरड़, मुलहठी, लाजवर्द, चमेली के पुष्प, तुलसी के नये पुष्प, तुलसी के वीज, करंज बीज, नीम की छाल, अर्जुन की छाल, नागर मोथा, ताम्रभस्म और रसौत समान भाग लेकर काष्ठौधियों को कूट-कपड़छन करें तथा मोती, कपूर, केशर और भस्मादि को पृथक घोटकर उक्त कपड़छन चूर्ण को मिला दें और फिर शहद के साथ खूब महीन

घोट कर काजल के समान करलें। यह महा अंजन सभी बढ़े हुए नेत्र रोगों को दूर करने में अत्यन्त उपयोगी है। इसमें सीसा भस्म और ताम्र भस्म गन्धक द्वारा की हुई लेनी चाहिए।

नागार्जुन अंजन

हरड़, बहेड़ा, आमला, सोंठ, कालीमिर्च, पिप्पली, सेंधा नमक, मुलहठी, तूतिया, रसौत, प्रपौण्डरीक (पुण्डरिया), वायविडंग, लोध और ताम्र भस्म समान भाग का विधिवत चूर्ण करके वर्षा के पानी से घोट कर वत्ती बनावें और बाद में उससे अंजन करें। इससे तिमिर रोग, विशेष कर पटल रोग में शीघ्र लाभ होता है। यदि इस वत्ती को स्त्री के दूध में घिस कर अंजन करें तो नवीन नेत्र-रोग में और टेसू के रस में घिस कर करें तो पैल्व रोग, फुली तथा लालिमा में लाभ होता है। लोध के जल में घिस कर करने से शीघ्र आने वाले तिमिर रोग में तथा बकरे के मूत्र में घिस कर करने से बहुत दिनों के बन्द हुए नेत्र खुल कर स्वच्छ हो जाते हैं।

सैंधवादि अंजन

सेंधा नमक, देवदारु, सोंठ, बिजौरा नीबू का रस, गोघृत, स्त्री का दूध और पानी समान भाग लेकर एकत्र घोटें और नेत्रों में अंजन करें। इससे शुक्रपात आदि नेत्र रोगों में लाभ होता है।

शिरोत्पातहर अंजन

शहद, घी और सुरमा को मिला कर खूब घोट-पीस कर अंजन करें तो शिरोत्पात में लाभ होता है। इसी प्रकार सेंधा नमक और कसीस को स्त्री के दूध के साथ पीस कर अंजन करें तो भी यही लाभ होता है।

तारकाद्य वर्ती

गन्धक द्वारा जारित रौप्य भस्म, ताम्र भस्म शुद्ध पारद, सीसा

क्_ूर, खर्पर भस्म (केवल अग्नि द्वारा की गई), शुद्ध रसौत, गन्धक द्वारा की गई कांस्य भस्म तथा शंख का चूर्ण लेकर हंसराज के रस में एक दिन खरल करें और बत्ती बना लें । इसी बत्ती का अंजन करने से सब प्रकार के नेत्र रोग दूर होते हैं ।

सैन्धवादि वर्त्ती

सेंधा नमक, पिप्पली, कूट शालिपर्णी, पृश्निपर्णी मुद्गपणी, त्रिफला औररसाजन समान भाग लेकर सुरामण्ड में खरल कर बत्ती बनालें अथवा सेंधा नमक आदि को त्रिफला के रस में घोट-सुखा कर सुरामण्ड के द्वारा बत्ती बनावें । इसमें आवश्यक नहीं कि त्रिफला चूर्ण और रसौत डाली जाय । इसे आंखों में आंजने से कफज अभिष्यन्द, पोथकी, वर्त्मरोग,कृमि ग्रन्थि और कुकूणक रोगों में लाभ होता है ।

चन्द्रप्रभावर्ति

सुरमा, श्वेत मिर्च पिप्पली, मुलहठी, वहेड़े की मिंगी शंखनाभि और मैनशिल समान भाग लेकर वकरी के दूध में खरल करके बना लें इसे छाया में सुखा कर रखें औरसमय पर अजन करें तो इससे अर्बुद, पटल, काच, तिमिर, लालिमा, अधिमांस, अर्म और रतौंधी दूर होती है । यह जन्मान्ध्य में भी हित ..र कही गई है ।

चन्द्रोदय वर्ति

हरड़, वच, कूट, पिप्पली, कालीमिर्च, वहेड़े की मिंगी, शंखनाभि और मैनशिल समभाग को बकरी के दूध में घोट कर बत्ती बनावें । फिर पानी के साथ घिसकर आँखों में दो लगावें तो तिमिर, खुजली, पटल, अर्बुने, अधिमाँस, रतौंधी तथा दो वर्ष की फुली में लाभ होता और नेत्र स्वच्छ हो जाते हैं ।

वृहच्चन्द्रोदय वर्ति

रसौत, छोटी इलायची, कुंकुम, मैनशिल, शंखनाभि, सहजने के

बीज और शर्करा समान भाग लेकर पानी के साथ घोटें और बत्ती बना लें। इससे नेत्र मल, खुजली तथा तिमिर रोग दूर होकर नेत्र स्वच्छ हो जाते हैं।

सुखावती वर्ति

निर्मली के फल, शंखनाभि, सोंठ, काली मिर्च, पिप्पली, सेंधानमक, मिश्री, समुद्रफेन, रसौत, शहद, वायविडंग, मैंनशिल और मुर्गी के अण्डे का छिलका समान भाग लेकर जल योग से बत्ती बनावें। इससे तिमिर पटल, काच, अर्म, फुली, खुजली, क्लेद, अर्बुद तथा कीचड़ निकलने आदि नेत्र-दोषों में लाभ होता है।

षडंग गुग्गुल

हरड़, बहेड़ा, आमला, परवल के पत्ते, नीम की छाल और अडूसे की जड़ का काढ़ा करके उसमें गुग्गुल का चूर्ण डाल कर पीवें। इससे शोथ, नेत्रपाक, नेत्र शूल, पिल्ल, व्रण युक्त फुली, नेत्र की लाली आदि विकारों में शीघ्र लाभ होता है।

क्षत शुक्लहर गुग्गुल

लौह भस्म, मुलहठी, त्रिफला और पीपल समान भाग तथा शुद्ध गुग्गुल सब के बराबर लें और कूट-पीस कर ४०० मिलीग्राम से ८०० मिलीग्राम तक की मात्रा में असमान भाग शहद और घी के साथ सेवन करें। इससे नेत्र रोगान्तर्गत शुक्ल रोग एवं काच रोग में शीघ्र लाभ होता है।

आजघृतादि पाक

बकरी का घी २ किलोग्राम, दूध चौगुना, कल्क के लिए मुलहठी, नीलोफर जीवक और ऋषभक प्रत्येक ९६ ग्राम। विधिवत् घृत सिद्ध

करके नेत्रों में डालें तथा सेवन भी करें। इससे नेत्राभिघात रोग में शीघ्र लाभ होता है।

नि‍म्बादि योग

नीम की पत्तियाँ, चमेली की पतियाँ और सेंधा नमक समान भाग लेकर पीस लें और गोली बनालें। फिर लोध भी उतनी ही लेकर पीसें और गोली के मध्य में रखकर पुनः गोली बनालें। इसे गर्म करके इसके चारों ओर कांजी में भीगी हुई कोमल रुई लपेट दें और फिर इस गर्म-गर्म गोली को नेत्रों पर काफी देर तक फेरें,जिससे कि ठीक प्रकार से सिकाई हो सके। इससे सब प्रकार के नेत्र कोप में लाभ होता है।

दार्व्यादि लेपन

दारुहल्दी, परवल के पत्ते, मुलहठी, नीम की छाल,पद्माख नील, कमल और पौण्डरीक (पुन्डरिया) समान भाग को चौगुने जल में क्वाथ करें और चौथाई शेष रहने पर उतारकर छानलें। इसके बाद पुनः अग्नि पर रख कर पकावें। और गाढ़ा करें। तत्पश्चात् ठन्डा होने पर चौथाई भाग शहद मिला कर इसका लेप करना चाहिए। इससे नेत्रों में जलन, शोध, लाली और अश्रुपात में लाभ होता है।

तुत्थादि द्राव

तूतिया १० ग्राम, सहजने के बीज ४ नग और कांजी ३०० मिली-लीटर। तूतिया और बीजों को काँजी के साथ पीस कर ताम्बे के बर्तन में रखे। इसे केवल १-२ बूँद की मात्रा में नेत्रों में डालने से वर्षों का पुराना पिल्ल रोग, अश्रुस्राव, कन्डू एवं शोध आदि में लाभ होता है।

हरीतक्यादि क्वाथ

हरड़ का वक्कल १ भाग, बहेड़ा २ भाग और आमले ४ भाग लेने पर सब का भार २४ ग्राम लें और आधे लीटर पानी के साथ अष्टमांस शेष क्वाथ करें। इसे छान कर प्रातःकाल पीने से अभिष्यन्द, नेत्रस्राव,

लालिमा, तिमिर, नेत्रों का उठना, नेत्र शूल तथा रक्त रोगों में शीघ्र लाभ होता है। यदि नेत्र में चोट लग जाय तो इसी का ठण्डा आश्च्योतन करना हितकर है।

बृहद्वासादि क्वाथ

अडूसा, नागर मोथा, नीम की छाल, परवलके पत्ते, कुटकी, गिलोय लाल चन्दन, कुड़े की खाल, इन्द्रयव, दारुहल्दी, चित्रक, मूल, सोंठ, चिरायता, आमला, हरड़, वहेड़ा, कृष्ण सारिवा और जौ समान भाग लेकर मिलित ७४ ग्राम लेकर तिहाई लीटर पानी के साथ चतुर्थावशेष क्वाथ करें तथा छान कर पीसें। यह क्वाथ प्रातःकाल लेना हितकर है। इससे तिमिर, खुजली, पटल, अर्बुद, फूली आदि सब प्रकार के नेत्र रोगों में लाभ होता है।

वासकादि क्वाथ

अडूसा, हरड़, नीम की छाल, आमला, नागरमोथा, वहेड़ा और परवल के पत्तों का उक्त विधि से क्वाथ करके चौथाई शेष रहने पर छानें और पी जाँय। इसको प्रातःकाल पीने से और इसी क्वाथ को ठण्डा करके नेत्र धोने से कफज रक्त स्राव दूर होता है। सामान्यतः यह क्वाथ सभी नेत्र रोगों में हितकर है।

कृष्णादि तैल

कल्क के लिए पिप्पली, वायविदंग, मुलहठी, सेंधा नमक, और सोंठ सब मिलाकर ५०० ग्राम तिल का तैल २ लिटर और बकरी का दूध ८ लिटर। विधि पूर्वक तैल सिद्ध करके नस्य लेने से तिमिर, फूली शिरो रोग, नेत्रशूल एवं पाकात्यय रोग में लाभ है।

अजित तैल

तिल का तैल ८० ग्राम, कल्क के लिए मुलहठी २० ग्राम, आमले

का स्वरस और गाय दूध प्रत्येक ६४० मिलीलिटर। तैल-पाक-विधि से तैल सिद्ध करें। इसकी नस्य लेने से तिमिर रोग दूर होकर दृष्टि स्वच्छ हो जाती है। इससे गई हुई दृष्टि भी पुनः लौट आती है।

भृंगराज तैल

भाँगरे का स्वरस ६४० मिलीलिटर, कल्क के लिए मुहलठी २० ग्राम और तिल तैल १६० मिलीलिटर। तैल-पाक विधि से तैल सिद्ध करके नस्य लेने से दृष्टि स्वच्छ होती है। धूसर दृष्टि एवं तिमिर रोग में हितकर है। वली पलित रोग भी दूर होता है।

षडंग घृत

हरड़, बहेड़ा, आमला, परवल-पत्र, नीमकी छाल और वासा मूल का ४ लिटर क्वाथ, १ लीटर या कि ग्रा.) घृत तथा गुग्गुल २५० ग्राम लें। क्वाथ करते समय गुग्गुल को पोंटली में बाँध कर उसमें लटका दें तथा क्वाथ तैयार होने पर छान लें और गुग्गुल को पोठली से निकाल कर घोल दें तथा उसमें घृत डाल कर पकावें। जब घृत मात्र शेष रह जाय तब छान कर सुरक्षित रखें। इसकी मात्रा ३ ग्राम से १२ ग्राम तक लेनी चाहिए। इससे सभी नेत्र रोगों में लाभ होता है।

त्रिफलाद्य घृत

त्रिफला का क्वाथ और शतावरी का क्वाथ ८-८ भाग, घृत ४ भाग तथा मुलहठी १ भाग। विधि पूर्वक घृत सिद्ध करके ठण्डा करलें और सब का आधा भाग शहद मिलाकर सेवन करें तो इससे बढ़ा हुआ तिमिर रोग, सन्निपातजन्य तिमिर रोग दूर होता है।

महा त्रिफलाद्य घृत

त्रिफला का क्वाथ, भाँगरे का रस, अडूसे का रस, शतावरी का क्वाथ, बकरी का दूध गिलोय का रस, आमले का रस और गाय का

घी प्रत्येक मिलीलिटर अथवा ६४० ग्राम। कल्क के लिए पिप्पली, मिश्री, मुनक्का, त्रिफला, नील कमल, मुलहठी, क्षीरकाकोली, गिलोय और कटेरी समान भाग सब मिलाकर १६० ग्राम लेकर घृत-पान विधि से घृत सिद्ध करके स्वच्छ वर्तन में रखें। यह घृत सब प्रकार के नेत्र-रोगों को दूर करने में उपयोगी है। रक्तज नेत्र रोग रक्त-दृष्टि से उत्पन्न नेत्र रोग, नेत्र से रक्त निकलना, रतौंधी, तिमिर, काच, नीलिका पटल, अर्बुद, अभिष्यन्द, अधिमन्थ, कठिन से कठिन यक्ष्म कोप, वातज, पित्तज कफज एवं सन्निपातज सब प्रकार के नेत्र रोग, अदृष्टि (अन्धापन), मन्द दृष्टि, वातज और पितज स्राव, खुजली, दूर दृष्टि एव आसन्न दृष्टि में विकार आदि सभी में इसका उपयोग हितकर है। इससे गिद्ध के समान तीव्र दृष्टि हो जाना कहा हैं।

नृप वल्लभ घृत

कल्क के लिये जीवक, ऋषभक, मेदा, मुनक्का शालपर्णी, छोटी कटेरी, बड़ी कटेटी, मुलहटी, खरेंरी, वायविडंग, मजीठ, शर्करा, रास्ना, नील कमल, गोखरू, प्रपौण्डरीक (पुण्डरिया), पुन र्नवा, सेंधा नमक और पिप्पली ५-५ ग्राम, घृत ६४० ग्राम, गाय का दूध ढाई लिटर। घृत-पाक विधि से घृत सिद्ध करें। इसके प्रयोग से तिमिर, पटल काच, रात्र्यान्ध्य, दितान्ध्य, अर्बुद श्वेतता, लिङ्गनाश, नीलिका आदि सभी नेत्र-रोगों में लाभ होता है। यह घृत नेत्र रोगों के अतिरिक्त नीलिका, व्यग, मुख और नाक की दुर्गन्ध, अकाल में केश श्वेतता, हनुस्तम्भ, कास, श्वास, शोथ हिक्का, अक्षिपाकात्यय, मुख के रोग, जिह्वा क रोग, अर्द्धावभेदक शिरशूल, शिरःस्तम्भ, बाहुस्तम्भ तथा उर्ध्व शत्रु रोग आदि में भी हितकर है। यदि घृत के स्थान पर तिल-तैल डालें तो नृपवल्लभ तैल सिद्ध हो जाता है और वह भी इसी के समान गुणकारी होता है।

तिमिरहर लौह

तिफला, श्वेत कमल और मुलहठी १-१ भाग, लोह भस्म ३ भाग,

भस्म को पृथक रखकर त्रिफला आदि का कूट-कपड़छन करें और फिर भस्म को भी मिलाकर खरल कर रख लें। इसे १०० मि. ग्रा. से ४०० मि ग्रा. तक की मात्रा में आयु बल के अनुसार शहद या अन्य उचित अनुपात के साथ सेवन करने से तिमिर रोग दूर होता है।

नेत्राशनिरस

अभ्रक भस्म, ताम्र भस्म, लोहं भस्म, स्वर्ण माक्षिक भस्म, रसौत पातनयन्त्र द्वारा शोधत आमलारस गन्धक ४८-४८ ग्राम लेकर त्रिफला के क्वाथ और भाँगरे स्वरस की ७·७ भावनायें दें तथा इसमें पीपला मूल मुलहठी, छोटी इलायची, पुनर्नवा देवदारु पाठा, भृंगराज, कचूर वच, नील कमल और लाल चन्दन १-१ ग्राम का कपड़छन चूर्ण मिला कर लोहे के पात्र में रखे तथा गाय के घी और शहद के साथ लोहे की मूसली से घोट कर रख लें। इसकी १०० मि. ग्रा. से २५० मि. ग्रा. तक गर्म पानी के साथ ली जानी चाहिए। रतोंध्री, तिमिर, काच रोग, नीलिका, पटल, अर्बुद, अभिष्यन्द, अधिमन्थ, जीर्ण पिष्टक आदि तथा सभी वातज, पित्तज और कफज नेत्र रोगों में इससे शीघ्र लाभ सम्भव है।

नयन चन्द्र लोह

सोंठ, काली मिर्च, पिप्पल. हरड़, बहेड़ा, आमला, काकड़ासिंगी, कचूर, रास्ना सोंठ, मुनक्का, नील कमल, काकोली, मुलहठी, खरेंटी, नागकेशर, छोटी कटेरी और बड़ी कटेरी समान भाग मिला कर कपड़-छन चूर्ण करें और कुल ४० ग्राम लें तथा लोह भस्म और अभ्रकभस्म १०-१० ग्राम लेकर सब को एकत्र करें तथा त्रिफला के काढ़े, तिल के तैल और भांगरे के रस की क्रमशः एकाएक भावना देकर २२५ मि ग्रा. प्रमाण गोलियां बना लें। इनका उचित अनुमान के साथ सेवन करने से भी प्रकार के नेत्र-रोग दूर होते हैं।

माक्षिकादि वटिका

स्वर्णमाक्षिक भस्म ४ ग्राम, शोधित गन्धक, शोधित पारद और अभ्रक भस्म २-२ ग्राम तथा मुक्ता भस्म और स्वर्ण भस्म १-१ ग्राम। पहिले गन्धक-पारद की कज्जली करें और एक-एक करके सभी भस्में डाल-डाल कर खरल करते जाँय तथा मकीय के स्वरस की तीन भावनायें देकर २२५ मि. ग्रा प्रमाण की गोलियाँ बनालें तथा कमल के पत्ते में लपेट कर अनाज के ढेर में रखें। कुछ दिनों बाद निकालकर त्रिफला के क्वाथ अथवा किसी अन्य उचित अनुपान के साथ सेवन करें तो अनेक उपद्रव वाले सब प्रकार के नेत्र रोग दूर होते हैं।

सप्तामृत लौह

हरड़, बहेड़ा आम्ला, लौह भस्म और मुलहठी समान भाग लेकर हरड़ आदि काष्ठौषधियों का कपड़छन चूर्ण करलें और लौहभस्म डालकर खब घोटें। इसका सेवन सायंकाल के समय १२५ कि.ग्रा. से २५० मि ग्रा. तक की मात्रा में शहद और घी में मिला कर करना चाहिये। इस प्रकार सात द्रव्यों के योग वाला यह सप्तामृत लौह तिमिर, व्रण, लालिमा खाज, रतोंधी अर्बुद, जल-स्राव, दाह, शूल पटल, काच का झिल्लक आदि नेत्र रोगों को दूर करता है। इसके अतिरिक्त कन्ठ से ऊपर के भाग में होने वाले दाँत, कन्ठ एवं शिर के रोगों में भी अत्यन्त हितकर है। बहुत दिनों की नष्ट हुई जठराग्नि भी इसके सेवन से प्रदीप्त होकर सभी रोगों को दूर करने में सहायक होती है।

नेत्र रोगों में पथ्य विचार

आयुर्वेद के आचार्यों नेत्र-रोगों में पथ्य-विचार करते हुए आश्च्योतन, लंघन अंजन, स्वेदन, विरेचन, प्रतिसारण, प्रपूरण, परिषेचन नस्य, रक्त मोक्षण, शस्त्रकर्म, लेप, घृत-पान, मानसिक शुद्धि, चित्त निरोध

तथा पाँवों की शुद्धि आदि को आवश्यक माना है। इनके अतिरिक्त मूँग जौ, लाल शालि चावल, सौ वर्ष पुराना घी, जंगली कुलथी का यूष, पेया, विलेपी, लहसन, परवल, बैंगन, ककोड़ा, करेला, कच्चा केला, कच्ची मूली, पुनर्नवा (सांठी), भाँगरा, मकोय, शालिच शाक, ग्वार पाठा, दाख, धनियाँ सेंधा नमक, लोध, त्रिफला और शहद आदि का सेवन पथ्य माना गया है। नेत्र रोगी को उसके दोषानुसार कढ़वे और हल्के पदार्थ देने चाहिए। पाँवों में जूते पहनना तथा स्त्री का दूध आँखों में डालना भी पथ्य है। चन्दन और कपूर का लेपन करना ही हितकर रहता है।

मांसाहारियों के लिये आयुर्वेद के मत में लावा पक्षी, मोर, वनमुर्ग, कछुआ, चिड़िया सफेद तीतर का मांस सेवन करना पथ्य समझा गया है।

नेत्र रोगों में अपथ्य विचार

क्रोध, शोक, मैथुन, अश्रुपात, अपानवायु, मल, मूत्र, निद्रा तथा वमन आदि के वेगों को रोकना अपथ्य माना गया है। सूक्ष्म पदार्थों को देखना, दांत-किटकिटाना, स्नान, रात्रि भोजन, धूप सेवन, पतले पदार्थों का सेवन, धूलि-धुँआ आदि का सेवन, नेत्र में स्वेदन, विपरीत अन्न का सेवन, अधिक अन्न सेवन तथा अधिक जल पीना भी अपथ्य है।

वमन भी अपथ्य है, इसलिए इन्हें रोकना चाहिए। दही वेंत की कोंपल, महुए के फूल, तरबूज, अंकुरदार अन्न, पान खाना, अम्ल, लवण विदाहि, कटु, गर्म एवं भारी अन्न का खाना, पीना भी अपथ्य एवं निषिद्ध कहा गया है।

शराव तथा मछली एवं जङ्गली जीवों के अतिरिक्त अन्य जीवों का माँस आदि का सेवन करना भी नेत्र रोगों से पीड़ित रोगी के लिये पूर्णतया वर्जित एवं अपथ्य माना गया है।

नेत्र रोगों पर यूनानी प्रयोग

यूनानी और आयुर्वेद के प्रयोगों की विधियों में बहुत कुछ साम्य होने से बहुत-से हकीम और वैद्य समान औषधियों का प्रयोग करते हैं, उनसे अपेक्षित लाभ भी होता देखा गया है। अतः यहाँ कुछ ऐसे प्रयोगों का वर्णन किया जाता है।

रमद की चिकित्सा

नेत्रों में पीड़ा एवम् कोओं में लाली के साथ शोथ आदि उत्पन्न होने को रमद कहते हैं। यही लक्षण अभिष्यन्द में होते हैं यूनानी चिकित्सकों के मत में इस रोग में फस्द खुलवाना या जोंक लगवाना अधिक हितकर समझा जाता हैं। आहार में मांस, खटाई और मिष्टान्न का त्याग किया जाना चाहिए। रमद के आरम्भ में नेत्रों को ठण्डा पानी न लगावें। हल्दी अथवा नील में रङ्ग कर आँखों के सामने रखें।

रमद की गोली

फिटकरी फूली हुई १ ग्राम, हल्दी ७ ग्राम, अफीम ५ ग्राम और पके हुए कागजी नीबू का स्वरस पाव भर एकत्र कर लोहे की कढ़ाई में अग्नि पर पकावें तथा गाढ़ा हो जाय तब गोली बना कर रख लें। जब प्रयोग में लानी हो तब पानी के साथ घिस कर पतला लेप करें और थोड़ा सा आँख में भी लगावें।

नेत्र शूल पर पोटली के योग

(१) ग्वार पाठे का गूदा १ ग्राम और अफीम ११५ मि.ग्रा. घोट-पीस कर पोटली बनावें और पानी में तर करके आंख पर फेरें और आंख में टपकावें। इससे दर्द में शीघ्र लाभ होता है।

(२) लोध और फिटकरी २-२ ग्राम, अफीम १ ग्राम तथा इमली की पत्तियाँ ८ ग्राम एकत्र पीस कर पोठली बनावें और पानी में तर करके हर समय आंख पर फेरते रहें। यह भी दर्द में अत्यन्त हितकर है।

(३) फिटकरी मुर्दासङ्ग, लोध, हल्दी और सफेद जीरा १-१ ग्राम अफीम १ चना प्रमाण काली मिर्च ४ नग तथा तूतिया उड़द प्रमाण कूट-छान कर पोटली बनावें और पानी से तर करके नेत्रों पर फेरें।

(४) भुनी फिटकरी सफेद जीरा और लोध समान भाग लेकर कूट-छान लें तथा ग्वारपाठे के गूदे में मिलाकर पोटली बाँधें और गुलाब जल में तर करके आँखों पर फेरें।

(५ आमला और रसौत इमली की पत्तियाँ, गेरू, भुनी फिटकरी, सफेद जीरा, पीली हरड़ का वक्कल, काबुली हरड़ का वक्कल और अफीम समान भाग लेकर पोटली में बांधें तथा गुलाबजल में भिगो कर आंख पर फेरें।

रमद में गुणकारी प्रयोग

(१) गोभी को पीस कर टिकिया बनावें और आँखों पर फेरें तो रमद में लाभ होता है।

(२) अनार के पत्तों को पीस कर टिकिया बनावें और सोते समय नेत्र पर बाँधें।

(३) कपास की पत्ती को पीस कर दही के साथ औटावें और आंख में लगावें तो रमद में लाभ होता है।

(४) बांस के पत्ते पीस कर टिकिया बनावें और नित्य प्रति ३ दिनों तक आंख में बांधें।

(५) सहजने के पत्तों का रस निकाल कर शहद में मिलावें और रात्रि में आँख पर बाँधें। ३ दिन में लाभ हो जाता है।

(६) बड़ी हरड़ का छिलका, बहेड़े का छिलका और आमला समान भाग लेकर जौकुट करें रात्रि के समय मिट्टी के वर्तन में भिगोदें तथा प्रातःकाल इस पानी से नेत्रों को धोवें। इससे नेत्रों की खुजली, लाली, गर्मी, दर्द आदि में लाभ होता है।

(७) कटेरी के पत्ते पीस कर नेत्र पर बांधें और पत्तों का रस निचोड़ कर नेत्र में टपकावें तथा छिली हुई मुलहठी कूट कर थोड़े से पानी के साथ पीस लें और उसमें रुई भिगोकर आँख पर रखें तो आँख की लालिमा आदि में लाभ होता है।

(८) यदि किसी लड़के को रमद की उत्पत्ति हुई हो तो लड़की के मूत्र में रुई भिगो कर आँख पर बांधें। लड़की को रमद हो तो लड़के के मूत्र में रुई भिगोकर बाँधनी चाहिए।

(९) जली हुई मेथी का लुआब थोड़े से कतीरा के साथ पीसकर छानें आँख में टपकावें तो अधिक दर्द एवं लाली आदि में भी लाभ होता है।

(१० लोध और पीली हरड़ का वक्कल समान भाग लेकर अनार के पत्तों के रस में पीस कर छानें और उसमें रुई भिगोकर रात्रि के समय नित्य प्रति तीन दिन तक आँख पर बांधें।

(११) कच्चा आम पीस कर टिकिया-सी बनालें और आंख पर बाँधें तो रमद में लाभ होता है।

(१२) अनार की बिना फूली (कच्ची) एक कली तोड़कर निगल जाँय तो एक वर्ष तक रमद की आशंका नहीं रहती। यदि दो कलियाँ निगलें तो दो वर्ष तक रमद से बचाव रहता है।

(१३) यदि एक दिन में चालीस नग मुण्डी निगल लें तो एक वर्ष तक रमद का भय नहीं रहता। यह १२ और १३ नम्बर के प्रयोग उन समय करने को लिखा है, जबकि आँखें दुख न रही हों।

(१४) चाकसू, मुकश्शर २ भाग अंजरूत और मिश्री १-१ भाग

कूट-छान कर आँखों में छिड़कें। यह योग बालकों की रमद में लाभकारी है।

शियाफ अबीयज (सलाई)

धोया हुआ सफेदा २१ ग्राम, कतीरा और बबूद का गोंद प्रत्येक ५। ग्राम, कर्पूर १०।। ग्राम, लोबान और अफीम प्रत्येक १।।। ग्राम एकत्र कर शियाफ (सलाई) बना लें और आँख में लगावें तो रमद को लाभ होता है।

रतौंधी रात्र्यान्ध्या की चिकित्सा

(१) सिरस के पत्तों का अर्क नेत्रों में लगाने से रतौंधी दूर हो जाती है।

(२) प्याज का रस निकाल कर आँखों में डालने से भी रतौंधी दूर होजाती है।

(३) काली हरड़, काली मिर्च और सोंठ समान भाग लेकर पीसें और नेत्र में लगावें।

(४) पिप्पली, काली मिर्च और कमीला समान भाग लेकर पीसें और आँख में लगावें।

(५) सिरस के बीज महीन पीसकर आटे में मिलावें और उसकी रोटी बनाकर तीन दिन तक खाँय तो रतौंधी दूर होती है।

(६) गधे का ताजा रक्त नेत्र में लगाने से २ दिन में ही रतौंधी नष्ट हो जाती है।

(७) हरड़, और लालमिर्च समान भाग लेकर महीन पीस कर शहद के साथ घोटें और आंख में लगावें।

(८) बड़ी हरड़ का छिलका और कान मैल समान भाग लेकर पीसें और गोली बनालें। इस गोली को पानी के साथ घिसकर सायंकाल के समय आंख में लगावें।

(९) समुद्र फल की मिंगी को वकरी के मूत्र में घिसकर आँख में लगाने से भी रतौंधी दूर हो जाती है।

(१०) सहजने की कोमल डाल का रस निकाल कर शहद में मिलावें और आँख में टपकावे।

(११) अदरक पीसकर उसका स्वरस निकालें और आँख में टपकावें तो भी रतौंधी दूर होजाती है।

(१२) अथवा सोंठ को पानी के साथ घिस कर आँख में २-३ बूंद टपकाने से भी लाभ होजाता है।

(१३) वकरी के कलेजे का कवाब वनाकर उसमें से जो पानी टपके उसे आँख में लगावें।

(१४) अथवा कलेजी में सावुत पीपल रखकर आग पर रखें और जब वह जल जाये तब पीपल को निकाल कर महीन पीसें और शहद में मिलाकर आँख में लगावें तो रतौंधी दूर होती है।

दिनौंधी (दिवान्ध्य) की चिकित्सा

इसमें मस्तक को तरी पहुँचाने वाले उपचार करें। ठण्डे पानी में डुवकी लगाकर आँखों को पानी में खुली रखें। उड़द की दाल न खाँय। ध्यान रहे कि रक्त गाढ़ा न हो, ऐसा उपाय करना चाहिए।

सलाक्क (पलक मोटे होने) की चिकित्सा

सलाक नामक नेत्र रोग में पलक मोटे होजाते हैं तथा सूखापन आ जाता है। खुजली चलती है और पलकों के बाल गिरने लगते हैं। इसमें फस्द खोलना और शिर के पीछे पछने लगाना हितकर माना जाता है। औषधि प्रयोग निम्न किये जाने चाहिये।

(१) आक की जड़ जलाकर उसकी राख को पानी के साथ घिसें और नेत्र के चारों ओर लेप करें।

(२) धतूरे और भृंगराज के पत्तों के रस में रुई भिगो कर छाया

में सुखावें और उसकी वत्ती वनाकर तिल के तैल में जलाकर काजल पार लें। इस कजल को बासी पानी में मिलाकर आँख में लगावें।

(३) अथवा आक के दूध में रुई भिगोकर पूर्ववत सुखावें और तिलतैल के दीपक में जलाकर काजल पार लें। इसे नेत्रों में आँजने से शीघ्र लाभ होता है।

(४) पुराने ढोक का चमड़ा लेकर उसे कोयलों आग में भस्मकर लें तथा महीन पीसकर धुनी हुई रुई के साथ रखकर वत्ती बना लें और कड़वे तैल के दीपक में जला कर काजल पार लें। इसे आँखों में डालें तो भी समुचित लाभ होता है।

(५) नीम की पत्तियों का रस निकार आँखों में लगाने से भी शीघ्र लाभ सम्भव है।

परबाल रोग पर विभिन्न प्रयोग

(१) गधे की लीद को सुखाकर पाताल यन्त्र से तैल निकालें और पलकों पर लेप करें।

(२) कबूतर की वीट पीस कर शहद मिलावें और पलकों पर लेप करें तो भी लाभ होता है।

(३) मक्खी का शिर हटाकर उसे सुखावें और पानी के साथ पीस कर पलकों पर लेप करें।

(४) कद्दू को भस्म करके नेत्रों में सुरमा के समान आँजने से भी परवाल रोग में लाभ होता है।

(५) नीलाथोथा, खपरिया, कपूर और मिश्री समान भाग को पानी के साथ पीस कर गोली वनावें और फिर पानी के साथ घिस कर आँखों में आँजें।

(६) साँप की काँचली को भस्म करके तिल-तैल के साथ मिला कर पलक लेप करें।

(७) सीप को भस्म करके और पीस कर नेत्र में लगाना भी हितकर है।

(८) सफ़ेद विषखपरा की जड़ को छाया में सुखा कर पानी के साथ पीसें और लेप करें।

(९) कटेरी के फल को पानीके साथ औंटाकर उसका भपारा लेना भी इस रोग में लाभदायक है।

(१०) चकचूँदर की विष्टा जली हुई और बिना जली हुई समान भाग लेकर महीन पीसें और शहद के साथ घोट कर लेप करें।

(११) पुरानी रुई को हल्दी में तीन वार रंग-रंग कर सुखालें तथा फिर उसे बिनोले के गूदे में भिगो कर सुखावें और सब वत्ती बनकार काजल पारें। यह काजल नेत्रों में लगाने से परवाल रोग दूर होता है।

(१२) जस्त को लोहे के पात्र में रखकर कोयलों की आग पर पिघलावें और बथुआ के साग का थोड़ा-थोड़ा रस उस पर टपकाते जाँय। ऐसा करते रहने से जस्त की सफेद अथवा पीली भस्म बन जाती है। ठण्डी होने पर उसे पीसकर रखे और आवश्यक होने पर आँखों में लगावें। इससे परवाल पलकों का मोटा होना, खुजली, लाली और आँखों से पानी गिरने में लाभ होता है।

(१३) कुन्दरू गोंद को शहद के साथ मिलाकर आँजने से धुन्ध, खाज सफ़ेदी, घाव, ज्योतिमांद्यादि में लाभ होता है।

(१४) अथवा केवल कुन्दरू गोंद का कपड़छन चूर्ण करके अंजन के समान आँजना चाहिए।

मोतियाबिन्दु के उपचार

मोतियाबिन्दु के आरम्भ में रोगी को अपने नेत्रों के आगे मक्खी, मच्छर जैसी आकृतियाँ दिखाई देने लगती हैं। उचित उपचार के अभाव में इसमें वृद्धि होती जाती है और बाद में पानी उतर आने पर पुतली में परिवर्तन होकर ज्योति नष्ट हो जाती है।

रोग का आरम्भ होते ही कनपटियों पर जोंक लगवाना चाहिए। परन्तु पानी उतर आने पर दोष को पका कर मस्तक का साफ करना उचित होता है। रोगी को दूध और मछली का सेवन हानिकारक है।

मोतियाबिन्द में लाभकारी प्रयोग

(१) निर्मली को पीसकर शहद के साथ घोटें और आँखों में लगावें तो मोतियाविन्दु की आरम्भिक अवस्था में लाभ होता है।

(२) वच, सोंठ, सोंफ और हींग समान भाग लेकर महीन पीस लें और शहद में मिलाकर ४ ग्राम की मात्रा में सेवन करें। इससे मोतियाविन्दु के प्रारम्भ में लाभ सम्भव है

(३) नौसादर पीस कर सुरमा के समान आँजे। इससे भी मोतियाविन्दु कट जाता है।

(४) हिंगट की मिंगी २ भाग और अफीम १ भाग कूट-छान कर बत्ती बनावें और आँखों में लगावें।

(५) श्वेत घुंघुची का रस और कागजी नीबू का रस समान भाग मिलाकर प्रातःकाल लगावें।

(६) इमली के पत्ते १०० ग्राम लेकर कांसे के बर्तन में रखें तथा नीम की लकड़ी में ताँबे का पैसा लगा कर उससे इतना घोंटें कि घोटते-घोटते गाढ़ा हो जाय और फिर पुत्रवती स्त्री के दूध में ५ दिन घोटकर अंजन करने के काम में लावो। इससे मोतियाविन्दु में शीघ्र लाभ सम्भव है।

(७) पुत्रवती स्त्री के दूध में भीमसेनी कपूर को घोट कर आँखों में लगावें तो नेत्रों के आगे मक्खी, मच्छर घूमते दिखाई देने में शीघ्र लाभ होता है।

(८) कोए का पित्ता समान भाग शहद में मिलाकर खूब घोटें और आँखों में आँजें तो भी मक्खी-मच्छर आदि उड़ते प्रतीत होने में अपेक्षित लाभ सम्भव है।

(९) हरड़ की गुठली का गूदा ताजा पानी के साथ पीस कर ३ घन्टे तक खरल करें और गोलियाँ बनालें। यदि मोतियाबिन्दु के आरम्भ से ही इसका सेवन किया जाय तो आशाप्रद लाभ होता है।

(१०) सेवती के फूल और कुन्दरू गोंद समान भाग पीस कर रुई में लपेटें और बत्ती बनाकर तिल-तैल के दीपक में जला कर काजल बनालें। यह मोतियाबिन्दु में लाभप्रद है।

(११) कान का मैल और हींग समान भाग लेकर शहद के साथ घोट कर आँखों में लगावें तो शीघ्र लाभ हो सकता है।

(१२) नील के बीजों को महीन पीस कर लगावें तो पानी उतरना रुक जाता है।

निम्बु नवनीत का योग

कागजी नीबू २ नग का रस निकाल कर उसे गाय के मक्खन ४० ५० ग्राम में ठीक प्रकार से मिलावें और फिर ४८ घन्टे तक पानी के बर्तन में रखें। तत्पश्चात् पानी से धोकर निकाल लें और दो कागजी नीबुओं का रस पुनः डाल कर खूब घोटें जिससे कि वह एक जी हो जाय। उसे पुनः पानी के पात्र में रखें। इस प्रकार धोने की यह क्रिया २५ बार करनी चाहिए। उसके बाद कांच या चीनी के पात्र में रख लें। इससे आँखों में खस के दो दानों के प्रमाण में लगाना चाहिए। इसे रोग के आरम्भ में लगावें तो रोग बढ़ता नहीं और शीघ्र ठीक जाता है तथा बढ़े हुए मोतियाबिन्दु में भी हुक्त लाभ करता है।

सोंफ का सुरमा

सोंफ का हरा वृक्ष लाकर काँच अथवा चीनी के पात्र में रखें और जब वह सूख जाय तब पीस कर सुरमा के समान सलाई से आँखों लगावें। यह मोतियाबिन्दु में अद्भुत प्रभाव दिखाता और रोग को बढ़ने से रोकता है।

मोतियाबिन्दु नाशक गोली

श्वेत फिटकरी, निर्मली, नीलाथोथा, हींग और संगबसरी १-१ग्राम लेकर कूट-कपड़छन करें और ८ किलोग्राम दही के साथ मथ कर मिलावें और उसकी गोली बनालें। मोतियाबिन्दु के रोगी को इसे स्त्री के दूध में घिसकर आँखों में आँजना चाहिए।

माँड़ा, नाखूना और जाले का उपचार

नेत्र की रगों में मवाद (मल) भर जाने से माँड अथवा फुली रोग उत्पन्न होजाता है। नाखूना की उत्पत्ति नेत्र के बड़े कोये की ओर होती है। नेत्र की पुतली पर उत्पन्न होने वाली सफेदी को जाला कहते हैं। इसके उपचारार्थ सरेरू रग अथवा ललाट की रग की फस्द खोलना और नेत्र को स्वच्छ करने वाली दवाओं का प्रयोग करना उचित होता है।

मांड़ा और फुली की दवा

सिरस और खिरनी के बीजों की मिंगी कूट-छान कर सिरस के पत्तों के स्वरस के साथ खरल करके गोलियाँ बनावें और छाया में सुखा लें इसे स्त्री के दूध में घिस कर लगाने से माँडा और फुली दूर होकर आँखें स्वच्छ हो जाती हैं।

अन्यान्य औषधियाँ

(१) सेंधा नमक, लाल चन्दन, पलाश पापड़ा और जावा हरड़ समान भाग लेक कूट-छान लें और गोली बनालें। फुली पर पानी के साथ घिस कर लगावें तो लाभ होता है।

(२) फिटकरी भुनी हुई और लाल चन्दन समान भाग लेकर ग्वार-पाठे के रस में खरल कर गोली बनावें। इसे पानी के साथ घिस कर लगाने से माँडा या फुली में लाभ होता है।

(३) अरहर के पत्तोंका रस और कागजी नीबुओं का रस मिलाकर बिना कलई के बर्तन में डालें और नीम के डन्डे में ताँबे का पैसा ठोंक

कर उससे घोट कर गोलियाँ बना लें। इसे घिसकर आँख में लगावें तो दर्द और नाखून आदि ये लाभ होता है।

(४) समुद्रफल का गूदा, रीठे का गूदा, काली हरड़ की गुठली की गूदा और खिरनी के बीज का गूदा समान भाग लेकर नी॰ के रस में घोट कर गोली बनालें। इसे घिस कर लगाने से माँड़ा, फूली, सलाक और मोतियाबिन्दु में लाभ होता है।

(५) बारहसिंग के सींग को दूध के साथ घिस कर नेत्र में लगावें तो जाला दूर होता है।

(६) अरहर के पुराने वृक्ष की जड़ घिस कर लगाने से फुली कट जाती है।

(७) बिसखपरे की जड़ और सफेदा समान भाग लेकर पानी से पीसें और आँख में लगावें तो नाखून नष्ट होता है।

(८) कुछ दिनों तक लाल प्याज का स्वरस नेत्रों में डालें तो भी जाला दूर होता है।

(९) एरण्ड बीज १ नग. मिश्री ३ ग्राम और शुद्ध चाकसू ५ ग्राम पीस कर रख लें और आँखों में लगावें। इससे भी फुली कट जाती है।

(१० तेजपात को महीन पीस कर आँखों में लगावें तो नाखूना आदि में लाभ होता है।

(११) समुद्रफेन को जल योग से पीस कर लगाने से सफेदी दूर होती है।

(१२) अथवा समुद्रफेन को बिनौले के तैल में पीस कर लगावें।

(१३) बैगन की जड़ को जल के साथ पीस कर आँखों में लगावें तो पुतली की सफेदी नष्ट होती है।

(१४) श्वेत कलमी शोरा को खूब महीन पीस कर कुछ हल्दी का चूर्ण मिलावें और ठीक प्रकार घोट कर रखें। इसके लगाने से नाखूना, जाला प्रभृति अनेक रोग दूर होकर नेत्रों ी ज्योति बढ़ जाती है।

(१५) काशगरी सफेदा, जंगाल और बबूल का गोंद समान भाग लेकर पीसें और पानी के साथ घोट कर शियाफ (सलाई) बनालें और छाया में सुखालें। इसे पानी के साथ घिस कर आँख में लगावें। इससे फूली, नाखूना और खुजली दूर होती है।

(१६) तोरई के बीज की मिंगी तिल के तैल में पीस कर आँखों में लगावें तो फुली कट जाती है।

(१७) यदि आँखों वट वृक्ष का दूध भर दें तो सफेदी दूर होना सम्भव है।

(१८) कबूतर या चिड़िया की बीट पीस कर लगावें तो भी आँखों की सफेदी दूर होती है।

(१९) शहद में अबाबील की बीट पीस कर मिलावें। इसके लगाने से जाला दूर होता है।

(२०) अथवा कबूतर या मुर्गी की बीट को कागजी नीबू के रस में डालकर घोटें। यह माढ़ा फुली में उपयोगी है।

(२१) आक की जड़ को जल के साथ घिसकर आँख में लगावें तो नाखूना में लाभ होता है।

(२२) श्वेत फिटकरी, सेंधानमक और सोंठ समान भाग लेकर कूट कपड़छन करलें। इसे अंजन के समान नित्य प्रति लगाने से जाला नष्ट हो जाता है।

(२३) पुत्र वाली औरत के दूध में मिश्री पीस कर लगाने से नेत्र की श्वेतता दूर होती है।

(२४) धुन्ध और जाला के निवारणार्थ नीबू के रस में कटेरी की जड़ घिस कर लगाने से लाभ होता है।

(२५) सेंधानमक १ भाग और मिश्री २ भाग लेकर महीन पीसें और सुरमे के समान लगावें तो जाला और मोतियाबिन्दु दूर होता है।

(२६) फिटकरी और नौसादर ठीक प्रकार से खरल कर कपड़े में छान लें। इसे आँखों में लगाने से जाला, फूलो, ढलका, रतौंधी आदि में लाभ होता है। इससे ज्योति भी तीव्र होती है।

(२७) प्याज के रस में कपड़ा भिगोवें तथा धूल-मिट्टी रहित स्थान में सुखावें। फिर उसकी वत्ती वनाकर पाव भर तिल के तैल के दीपक में जलावें और काजल पार लें। इसके लगाने से जाला आदि नेत्र-विकारों में लाभ होता है।

(२८) लाला के फूल मंगा कर शहद के साथ महीन पीस लें। इसके लगाने से सफेदी नष्ट होती है।

(२९ आमलों को जौकुट करके पानी के साथ दो घन्टे तक ओंटा कर रख लें। इसे नित्य प्रति दिन में तीन बार आँखों में डालें। इससे जाला शीघ्र ही दूर होता है।

(३०) हरी चूड़ी लेकर उसे नीबू के रस में इतनी घोटें कि वह कज्जली के समान महीन हो जाय। जब यह सूख जाय तब पुनः घोटकर रखलें। इसे अंजन के समान लगावें तो फुली, जाला, नाखूना आदि नेत्र-विकारों में लाभ होता है।

(३१) बारहसिंहः के सींग को टुकड़े-टुकड़े करके पानी में भिगोवें और फिर सिल पर पीस कर लुगदी बना लें। अब इसे कागजी नीबू के रस में खरल कर कालीमिर्च के बराबर गोलियाँ बनालें। इसे घिस कर नेत्र में लगाने से जाला दूर हो जाता है।

(३२) हल्दी की एक बड़ी गाँठ लेकर उसमें छेद करें और उसे गेहूँ की दो कच्ची रोटियों के मध्य रखकर, तवे पर डाल कर सेंके। जब रोटी जल जाय तब हल्दी को निकाल कर रख लें। यह हल्दी सफेद फिटकरी के साथ जल-योग से घिस कर आँखों में लगावें तो नाखूना में लाभ होता है।

(३३) बकरी के पित्त में शहद मिला कर आँखें में लगाने से नाखूना रोग दूर होता है।

(३४) हल्दी, आमाहल्दी और दालचीनी और नीम की पत्तियाँ समान भाग को कूट-छान कर बछड़े के मूत्र में नित्य प्रति ६ घण्टे खरल करें। यह क्रिया छः महीने तक करनी चाहिए तथा अन्य में गोलियाँ बना लेनी चाहिए। इसे गुलाब पुष्प के साथ घिस कर लगाने से नाखूना रोग में लाभ होता है।

(३५) नमक और खाँड़ समान भाग लेकर जीभ पर रखें, और जब जीभ खरखरी हो जाय तब उससे जाले को चाटें तो शीघ्र लाभ होता है।

(३६) जायफल का वक्कल, गिलोय, नीम की छाल, लाल चन्दन, पित्त पापड़ा, चिरायता, गुल मुण्डी और खस ४-४ ग्राम को अठगुने पानी में औंटा कर चौथाई शेष काढ़ा करें और उसमें १० ग्राम शहद मिला कर सेवन करें इसके २-३ सप्ताह तक सेवन करने फूली दूर हो जाती है।

(३७) गुल मुण्डी ६० ग्राम, त्रिफला का वक्कल, काबुली हरण, जवा हरड़, मुलहठी, धनियां और पित्त पापड़ा १०-१० ग्राम तथा कन्द ३६० ग्राम। प्रथम त्रिफला आदि द्रभ्यों को कूट-कपड़छन करे घी में तल लें तथा कन्द की चाशनी करके उसमें मिलालें। इसे ६ ग्राम से २० ग्राम तक की मात्रा में ले सकते हैं। यह फूली प्रभृति तथा अन्य सभी प्रकार क नेत्र रोगों में उपयोगी है।

(३८) त्रिफला का वक्कल, अडूसा, आमा हल्दी, लाल चन्दन, चिरायता और नीम की छाल २५-२५ ग्राम, नागर मोथा, सोंठ और गिलोय १५-१५ ग्राम तथा अमलताश का गूदा ५० ग्राम लेकर जौकुट चूर्ण करलें। इसमें से २५ ग्राम यह चूर्ण सोलह गुने पानी में औटा कर

अष्टमाँश शेष कर लें। फिर इसे छान कर ६ ग्राम शहद मिलाकर सेवन करें। इससे दो सप्ताह तक सेवन करने से फूली आदि नेत्र-रोगों में लाभ होता है।

नाखूना, सफेदी और नजले में लाभकारी दवा

सावुन १२ ग्राम, नीलाथोथा और राल ३-३ ग्राम लें। सावुन के टुकड़े करके लोहे के पात्र में आग पर चढ़ावें और नीलाथोथा पीसकर उसमें मिलावें। तदुपरान्त उसमें राल भी पीस कर डाल दें और लोहे की कलछी से तब तक चलाते रहें, जब तक कि वह काला न हो जाय। फिर उतार कर सुरक्षित रखें। जब इसका प्रयोग करना चाहें तब एक खम के दाने के बराबर निकाल कर सीपी में घोलें ओर नेत्र में लगावें। तदुपरान्त ३ दिन बाद पुनः लगावें। इससे नाखूना, नजला, आँख की सफेदी आदि में लाभ होता है।

ढलका रोग और उसके उपचार

ढलका उसे कहते हैं। जिसमें अकारण ही आँसू बहते तथा नेत्र हर समल गीले रहते हैं। आयुर्वेद में इसे अश्रुपात कहा गया है। यूनानी चिकित्सकों के मत में इस रोग में प्रथम तो मवाद को पका कर सफाई करनी चाहिए और उसके बाद औषधोपचार करना चाहिए। यहाँ उसके लिए नुस्खे लिखे जाते हैं।

(१) कुदरू गोंद को गुलाब जल में मिलाकर आँखों को धोना चाहिए। यदि गुलाव जल न मिले तो पानी के साथ मिला कर भी धो सकते हैं। इससे ढलका में लाभ होता है।

(२) बड़ी हरड़ का वक्कल और चाकसू समान भाग मिला कर महीन पीसें और आँख में बुरकें तो ढलका रुकता है।

(३) घोड़े के ऊपर के दाँत को पानी के साथ घिस कर आँखों में लगावें तो ढलका या नजला रुक सकता है।

(४) काली मिर्च, सिरस के बीज और बनफ्शा समान भाग लेकर पृथक-पृथक पीस लें तथा पानी के योग से घोट कर गोली बना लें। इसके लगाने से ढलका बन्द होता है।

(५) आवनूस की लकड़ी को पानी के साथ घिस कर आँख में लगाने से भी ढलका रुक जाता है।

(६) बालछड़, बड़ी हरड़ का वक्कल, जवा हरड़ और माजूफल समान भाग लेकर पानीके साथ पीसें गोलियां बना लें। इसे घिस कर लगाने से ढलका में शीघ्र लाभ सम्भव है।

(७) काला नमक और काली मिर्च २-२ भाग, समुद्रफेन १ भाग, पिप्पली ४ भाग तथा सुरमा २७ भाग लेकर खूब महीन खरलकर कपड़छन चूर्ण बनालें। इसे नेत्रों में लगाने से ढलका बन्द होता है।

(८) हरड़ बड़ी की गुटली की मिंगी २ भाग, बहेड़े की गुठली की मिंगी और आमले की गुठली की मिंगी ३-३ भाग, जल-योग से पीसकर गोली बनालें। इसे पानी के साथ घिस कर आँखों में लगावें तो ढलका में शीघ्र लाभ सम्भव है। खुजली में लाभ करती है।

(९) बड़ी हरड़ की गुठली की भस्म करके १० ग्राम लें और इसमें ५-५ ग्राम सेंधा नमक और माजूफल मिलाकर महीन पीस छान कर रखें इससे ढलका रोग में बड़ा लाभ होता है।

(१०) धुनी हुई रुई लेकर उसकी ३ बत्तियाँ बनावें तथा धतूरे के रस में दो बार भिगो-सुखाकर दो बार ही मदार के दूध में भिगोकर छाया मे सुखावें तथा उन्हें एरण्ड-तैल के दीपक में रख कर काजल पारें। उस काजल में थोड़ी भुनी फिटकरी ओर भुना नीलाथोथा पीस कर तथा गाय के घी में मिला, घोट कर रख लें। इसे नेत्रों में लगाने से ढलका रोग में विशेष लाभ होता है।

(११) सफेद कत्था. भुनी फिटकरी, रसौत, समुद्रफेन, अफीम,

नीलाथोथा और वड़ी हरड़े का वक्कल समान भाग लेकर पानी के साथ घोटें और रगड़ा बनाकर लगावें। इससे ढलका, कोयों की लाली, नेत्रों की लाली और खुजली में लाभ होता है।

नेत्र ज्योति मन्द होने के उपचार

यदि नेत्र-ज्योति मन्द होने लगे तो मस्तकको स्वच्छ करनें और शक्ति देने वाले उपचार करने चाहिए। वृद्धावस्था के कारण कम दिखाई देने का यद्यपि कोई अधिक कारगर उपाय नहीं है, फिर भी यदि उपाय किया जाय तो ज्योति को अधिक कम होने से रोका जा सकता है।

यह ध्यान रखना चाहिए कि अधिक रोने, अधिक लंघन करने या अधिक मैथुन करने आदि कारणों से भी ज्योति मन्द हो जाती है। इसलिए यथा सम्भव उससे वचना चाहिए। अजीर्ण करने वाली वस्तुओं का सेवन या गर्दन के पीछे पछने लगवाना भी दृष्टि के लिये हानिकारक होने के कारण त्याज्य समझा जाता है।

अव नेत्र ज्योति को वढ़ाने में सहायक कुछ उपचार लिखना अपेक्षित है—

(१) वृद्धावस्था में ज्योति मन्द होने पर शिर में कंघा करने से लाभ होता है। इसके लिए दिन में कई वार कंघा करना चाहिए।

(२) कच्चे और पक्के शलगम के खाने से किसी भी कारण से मन्द हुई ज्योति पुनः तीव्र होती है।

(३ स्वच्छ पानी में तैरना और पानी में ही आँखें खोल देना आँखों की दृष्टि को बढ़ाने में अद्भुत गुण दिखाता है।

(४) शरीर के नीचे के भाग का व्यायाम करने, उसे दबाने और मलने आदि से भी नेत्र ज्योति बढ़ने लगती है।

(५) चमेली के पुष्प की डंडी तोड़ कर उसमें समान भाग मिश्री

मिला कर भले प्रकार खरल कर लें। इसे सुरमे के समान लगाने से आँखों की दृष्टि तीव्र होती है।

(६) निर्मली को पानी के साथ घिसकर नेत्रों में लगाना भी दृष्टि-मांद्य में उपयोगी है।

(७) प्याज के रस को शहद के साथ मिलाकर आँखों में डालने से ज्योति का कम होना ठीक होता है। नजले के आरम्भ में तथा अन्य अनेक नेत्र रोगों में भी इससे लाभ होता है।

(८) हिंगोटे की मिंगी को जल के साथ पीस कर नेत्रों में लगाने से भी लाभ होता है।

(९) रीठा की गुठली का गूदा नीबू के रस में खरल करके गोलियाँ बना लें। इसे थूक के साथ घिस कर आँखों में लगाने से शीघ्र लाभ सम्भव है।

(१०) जवा हरड़ और मिश्री समान भाग लेकर महीन पीसें। इसे आंखों में सुरमें के समान लगाने से भी लाभ होता है।

(११) प्रातःकाल सोते से उठते ही नेत्रों में अपना थूक लगावें। इस प्रयोग के नित्य प्रति करने से नेत्र की दृष्टि कम होना तथा अन्यान्य नेत्र रोग दूर होते हैं।

(१२) खपरिया ६ ग्राम लेकर छोटे-छोटे टुकड़ें करके कागजी नीबुओं के रस में डालकर मिट्टी के पात्र में रखें और कपरोटी करके जङ्गली कण्डों की आग में रख दें और फिर निकाल कर खरल करें तथा आँखों में लगावें। इससे भी दृष्टि तीव्र होती है।

(१३) हरड़ नग १२ की गुठली का गूदा लें तथा उसके साथ काली मिर्च ५ नग मिलाकर आमले के रस में डालें और फिर इतना घोटें कि घोटते-घोटते काली हो जाय। इससे भी ज्योति तीव्र होती है।

(१४) गजी का कपड़ा लेकर सिरस के रस में भिगो-भिगोकर तीन बार सुखावें और फिर बत्ती बनाकर चमेलीके तैलमें जलाकर काजल कर लें तथा सुरमे के समान लगावें। यह दृष्टि मांद्य में उपयोगी हैं।

(१५) काली मिर्च १६ नग, चमेली की कली ५० नग, पीपल ६० नग और तिल के फूल ८० नग कूट-छानकर सुरमे के समान प्रयोग करे। इससे भी दृष्टिमांद्य दूर होता है।

(१६) नीम के फूल लेकर छाया में सुखा लें और उसमें समान भाग कलमी शोरा मिला कर महीन पीस लें। इसे सुरमे के समान लगावें। ज्योति तीव्र करने में यह उपयोगी है।

(१७) कालीमिर्च १ भाग, पीली हरड़ का वक्कल २ भाग और हल्दी ३ भाग लेकर कपड़छन चूर्ण बनालें और इसे गुलाब जल अथवा ताजा पानी के साथ खरल करके आँखों में लगावें। इससे आँखों की ज्योति तीव्र होती है।

(१८) अखरोट २ नग और हरड़ की गुठली ३ नग मिला कर जलावें और उसमें कालीमिर्च ४ नग डाल कर खरल करें और सुरमे के समान आंखें इसके लगाने से ज्योतिमांद्य में लाभ होता है।

(१९) धुनी हुई रुई को आक के दूध में भिगोवें और छाया में सुखा ले तथा बत्ती बनाकर सरसों के तैल के दीपक में जलाते हुए काजल पार लें। उस काजल को कांसे की कटोरे में डाल कर नीम की लकड़ी में पैसा ठोक कर उससे गुलाबजल के साथ घोटें। उसे सलाई से लगाने से ज्योतिमाँद्य दूर होता है।

(२०) जवा हरड़ छोटी २ नग, अफीम ५०० मि.ग्रा. और लोंग के फूल की ओर का आधा भाग लेकर कुआँ के पानी के साथ पीसें और आँखों पर लेप करें। इससे नेत्र ज्योति का मन्द होना, लालिमा एवं विकार दूर होते हैं।

(२१) सीसा को आग में गला कर त्रिफला के पानी में बुझावें।

उसके पश्चात् भाँगरे के रस में, फिर गाय के घृत में और फिर शहद में बुझावें और सलाई बनालें। इसे नित्य प्रति प्रातःकाल आँखों में लगावें तो नेत्र ज्योति बढ़ती और अनेक नेत्र-रोग दूर होते हैं।

(२२) रात्रि में सोते समय सौंफ ६ ग्राम कूट-पीस कर समानभाग सफेद बूरे के साथ मिलावें और फाँककर सो जांय। इस प्रकार नित्य प्रति करते रहने से नेत्र ज्योति बढ़ती है।

(२३) सौंफ के अर्क से इत्र तैयार करें और उसे आँखों में लगावें तो भी नेत्र ज्योति तीव्र होती है।

(२४) मुण्डी के अर्क का सेवन करना भी दृष्टिमांद्य में उपयोगी माना जाता है।

(२५) मुण्डी के पुष्प पाव भर लेकर ६ गुने पानी में रात्रि के समय भिगोवें और प्रातःकाल आग में औंटा कर चौथाई शेष करके छान लें तथा इसमें तीन पाव श्वेत शर्करा डाल कर शर्बत की चाशनी बना लें। इसे ४-५ चम्मच की मात्रा में नित्य प्रति सेवन करना चाहिए। इससे नेत्र ज्योति बढ़ती है तथा मस्तक की भाप (गर्मी) दूर होती है।

नेत्र रोगों की होमियोपैथिक चिकित्सा

नेत्र रोगों की प्रमुख औषधियाँ

आरम मेट—दर्द बाहर से भीतर की ओर जाकर चारों ओर फैल जाता है।

आर्जेण्टम नाई—इसे नेत्र रोगों की प्रमुख औषधियों में से गिना जाता है। आखें चिपक जाती हैं और उनमें से पीव निकलता है। कभी २ नेत्रों के सामने सर्प घूमते हुए से दिखाई देते हैं।

आर्स ऐल्ब—एकदम कमजोरी बढ़ना, कष्ट का दोपहर या आधी रात को वृद्धि होना। जलन उत्पन्न करने आँसू गिरते हैं जब वाले आँसू गालों पर गिरते हैं तो ऐसा प्रतीत होता है कि वह स्थान सफेद हो रहा हो।

ऐकोनाइट—जब रोग का कोई कारण प्रतीत न हो रहा हो और एकाएक अन्धेपन के लक्षण दिखाई दे रहे हों।

ऐगरिकस—जब पलकों की पेशियाँ सिकुड़ने लगती हैं।

ऐलियम सिपा—सर्दी के कारण नाक और नेत्रों से अधिक पानी निकलने लगता है और नेत्र कर कराने लगते हैं।

ऐसाफिटडा—दर्द भीतर से बाहर की ओर चारों ओर फैलता है। ध्यान रहे आरम मेट का दर्द बाहर से भीतर की ओर फैलता है।

युफ्रेशिया—नेत्रों से जो पानी गिरता है, उससे जलन उत्पन्न होती है। आँसू बहुत गिरते हैं, आँखें लाल हो जाती है और प्रातःकाल आपस में सट जाती हैं। आवश्यकता पड़ने पर इसका बाहरी प्रयोग भी किया जा सकता है। इसके लिए युफ्रेशिया ० में आठ गुना जल मिलाकर प्रात.काल आखों में डालना चाहिए।

एपिस—सुई चुभने की तरह दर्द अनुभव होता है नेत्रों के निचले

भाग में सूजन बढ़ जाती है। ठन्डे जल से मुँह धोने पर, आँखों पर छीटें मारने से अथवा खुली हवा में दर्द की कमी रहती है। गर्म कमरे में दर्द बढ़ता है।

कास्टिकम—नेत्रों की पलकें इतनी निर्बल प्रतीत होती हैं कि शिथिल होने पर वे स्वयं गिरने लगती हैं। रोगी चाहे जितना प्रयत्न करे वह उन्हें उठाने की क्षमता नहीं रखता।

कैलि कार्ब—स्राव लसदार होता है। नेत्रों का ऊपरी भाग फूल जाता है।

कैलिसल्फ—आँसू पानी की तरह न होकर पीव की तरह गिरते हैं।

क्रोटेलस—नेत्र पीले हो जाते हैं और उनसे रक्त निकलने लगता है।

जेलसिमियम—नेत्रों के स्नायु शूल में यह लाभदायक रहती है। नेत्रों की पुतलियाँ फैल जाती हैं, सर में चक्कर आता है, दृष्टि कम होने लगती है, पेशियाँ फड़कने लगती हैं और वे नियन्त्रण में नहीं रहतीं।

नेट्रम म्यूर—विशेष प्रकार से खाँसने पर नेत्रों से पानी गिरता है। ऐसा प्रतीत होता है, जैसे हर समय नेत्र जल से भरे हुए हों।

पल्सेटिला—गुहाई के समय नेत्रों में कष्ट होने पर। गुहाई की यह उत्तम औषधि मानी जाती है। ठन्डी हवा में नेत्रों से पानी निकलने लगता है। स्राव पीले रङ्ग का होता है और नेत्र रक्त वर्ण के रहते हैं।

प्लाटिना—किसी भी वस्तु के वास्तविक आकार का छोटा दृष्टि गोचर होने पर।

प्लैटिनम—पलकों पर फुन्सियाँ आदि उत्पन्न हो जाती हैं। कोने में गुहाई भी हो सकती है। प्लैटिनम ० का प्रयोग लाभदायक

… सकता है। इसके लिए आधे औंस जल में पाँच बूँद मिलाकर … धोने चाहिए। इसके प्रयोग से मोतियाबिन्द में भी लाभ देखा … है।

फ्लुओरिक ऐसिड—नेत्रों में ठण्डी वायु के लगने की सी अनुभूति …ना।

बेलेडोना—धूप में घूमने पर या और किसी भी कारण से नेत्र …क वर्ण के हो जायें तो अन्य औषधियों की अपेक्षा सर्व प्रथम इसका प्रयोग लाभदायक रहता है जबकि कोई और विशेष लक्षण दिखाई दे रहे हों। इसमें प्रकाश बिलकुल सहन नहीं होता। बन्द कमरे में …ट कम रहता है। टपक की तरह दर्द रहता है और मस्तक तक …ता है। दर्द का एकदम आना और एकदम जाना इसका विशेष …ण है।

बोरैक्स—पलकें भीतर की ओर उलट जाती हैं, आपस में … जाती हैं, उन पर फुन्सियाँ उत्पन्न हो जाती हैं और कोनों में … व खुजली रहती है।

रस टक्स—पानी में भीगने अथवा गीले स्थान पर निवास करने … कारण रोग की उत्पत्ति होती है। पलकें भारी और कड़ी प्रतीत …ती हैं और चारों ओर सूजन उत्पन्न हो जाती है। चलते फिरते रहने … अथवा व्यस्त रहने से कष्ट कम रहता है और लेटने पर आराम …रने पर अथवा नेत्रों को बन्द करने पर कष्ट बढ़ता है।

रूटा—विद्यार्थियों, बुद्धिजीवियों और पढ़ने लिखने का अधिक …योग करने वालों के लिए यह उत्तम औषधि है। पढ़ने लिखने से अथवा …लाई करने पर आँखों में दर्द, लाली और जलन हो तो इस दवा का …योग किया जाना चाहिए। रात्रि में ऐसा प्रतीत होता है जैसे हरे …ङ्ग का घेरा दिखाई दे रहा हो।

स्टैफिसेग्रिया—पलकें कड़ी और मोटी हो जाती हैं। ऐसा लगता है जैसे गाठें सी बन गयी हों।

स्ट्रैमोनियम—वस्तुएँ अपने वास्तविक आकार से बड़ी और काली दिखाई देती हैं। रोगी जिस ओर भी देखता है वह वस्तु एक की बजाय दो दिखाई देने लगती है। रोगी आँखें फाड़फाड़कर और टकटकी लगाकर देखने का अभ्यस्त हो जाता है।

साइक्यूटा—पढ़ते समय, पुस्तक में अंकित अक्षर अथवा पंक्तियां ऊँची नीची दृष्टि गोचर होने लगती हैं, टेढ़ी होजाती हैं, कभी-कभी तो दृष्टि से बिलकुल ओझल हो जाती हैं। नेत्र सून पड़ जाते हैं और पुतलियाँ कड़ी होजाती हैं।

साइना—नेत्रों में धूधलापन दृष्टिगोचर होने लगता है परन्तु जब नेत्रों को रगड़ा जाता है तो कुछ स्पष्ट दिखाई देने लगता है।

सल्फर—आंखें लाल हो जाती हैं, जल से धोने पर कष्ट में वृद्धि होती है, सुई चुभने की तरह दर्द होता है। जलन इस प्रकार होती है मानों नेत्रों में बालू पड़ गयी हो। कभी २ नेत्रों के सामने पर्दा पड़ा हुआ सा प्रतीत होता है। लक्षणों के अनुसार जब किसी भी औषधि से लाभ प्रतीत होता है तो इस में स्थायित्व लाने के लिए अपनी सूझबूझ के अनुसार गहराई में जाने की क्षमता रखने वाली इस महान औषधि का प्रयोग किया जाता है।

सिपिया—पलकें इतनी शिथिल हो जाती हैं कि वे अपने आप गिरने लगती हैं। रोगी को ऐसा प्रतीत होता है जैसे कि पक्षाघात हो गया हो।

सिनिसिपयूगा—नेत्रों में तीव्र दर्द चारों ओर फैलता है। उसके विस्तार क्षेत्र में कान भी आ जाते हैं।

सिलिका—पढ़ने समय अक्षर स्पष्ट नहीं दिखाई देते। वे आपस में मिल जाते हैं और दृष्टि भ्रम सा प्रतीत होता है। धूप अथवा प्रकाश

में सर चकराने लगता है। आँख में गाँठ सी बन जाती है जो सूज जाती है और उससे निरन्तर पानी निकलता रहता है।

कम दीखना (Amblgopia)

ब्रायोनिया --रोग की उत्पत्ति वात के कारण होने पर।

बेलेडोना--अधिक रक्त एकत्र होने अथवा जम जाने पर।

चायना–किसी भी अन्य रोग में रक्त अथवा जलीय भाग अधिक मात्रा में निकलने शारीरिक क्षीणता होने पर।

सिमिसिफ्यूगा–नेत्रों की पुतलियों में दर्द होना।

फेरम-खून की कमी होने पर। इस सम्बन्ध में चायना, एसिड फास, यूफ्रेशिया और आर्सेनिक के लक्षणों को भी ध्यान में रखना चाहिए।

नक्सवोमिका–पाचन शक्ति की कमी हो अथवा रोग की उत्पत्ति चाय, काफी, सिगरेट व शराब आदि नशीली वस्तुओं के प्रयोग से हुई हो।

फास्फोरस–नाक से खून आता हो और मस्तक में खून की अधिकता हो। चायना से जब लाभ न प्रतीत हो रहा हो तो इस दवा का प्रयोग किया जा सकता है।

पल्सेटिला–मासिक रजःस्राव रुक गया हो अथवा कम आता हो।

सैंगुइनेरिया–दृष्टि हीनता के साथ जब तीव्र सर दर्द के लक्षण दिखाई दें।

स्पाइजिलिया–नेत्रों के सफेद भाग में तीव्र वेदना होने पर।

दिनौंधी (Day blindness)

जब व्यक्ति को तीव्र प्रकाश दृष्टि गोचर न हों तो वोथूप्स (Both-rops) का प्रयोग करना चाहिए। इसके अतिरिक्त वेलेडोना, फास्फोरस, सिलिका, और सल्फ्युरिक एसिड में से लक्षणों के अनुसार चुनाव किया जा सकता है।

रतौंधी (Night Blindness)

हस्तमैथुन आदि से रोग की उत्पत्ति होने पर एसिडफास का प्रयोग करें। जिगर में विकृति उत्पन्न होने पर अथवा चाय, काफी, सिगरेट, शराब आदि नशीली वस्तुओं के सेवन करने पर रोग की उत्पत्ति हुई हो तो नक्सवोमिका का सेवन करना चाहिए। लक्षणों के अनुसार बेलेडोना, चायना, लाइकोपोडियम और नाइट्रिकएसिड जैसी दवाओं का प्रयोग लाभदायक रहता है।

आंशिक दृष्टिहीनता (Partial Blindness

किसी वस्तु का यदि केवल बाँया आधा भाग ही दिखाई देता हो तो लाइकोपोडियम, दायाँ आधा भाग न दिखाई दें तो लिथियम कार्ब और ऊपरी भाग न दिखाई देने पर आरम-मेट का प्रयोग किया जाना चाहिए।

मोतियाबिन्द (Cataract)

वृद्ध पुरुषों के मोतियाबिन्द में आयोडोफार्म का प्रयोग करना चाहिए। दायीं आँख के मोतियाबिन्द में कैल्केरियाफॉस का प्रयोग किया जा सकता है। फास्फोरस, कास्टिकम, लाइकोपोडियम और सिपिया का लक्षणानुसार प्रयोग करना चाहिए। मोतियाबिन्द के लिए 'सिनेरियया मेरिटिमा सक्कस" का बाहरी प्रयोग लाभदायक रहता है। एक-एक दिन में तीन-चार बार डालनी चाहिए। यदि पांच छः महीने तक इसका लगातार प्रयोग किया जाता रहे तो विशेष लाभ की आशा की जा सकती है। इसके साथ अन्दरनी प्रयोग के लिए "कैल्केरिया फ्लोरेटा" का सेवन करना चाहिए। यदि इससे शीघ्र लाभ न दिखाई दे तो 'कैनबिस इण्डिका" अथवा "फ्लुओरिक एसिड" का प्रयोग किया जा सकता है।

दूर की वस्तु दृष्टिगोचर न होना
(S or!sight)

जब दूर की वस्तुएं धुंधली दिखाई दें अथवा बिलकुल ही न दिखाई दें तो फाइसोस्टिग्मा का प्रयोग किया जाना चाहिए।

दृष्टि क्लान्ति

किसी वस्तु की ओर थोड़े समय तक देखने पर यदि नेत्रों में थकावट प्रतीत होने लगे तो "नेट्रमम्यूर" अथवा 'कैल्केरियाकार्ब' में से लक्षणानुसार प्रयोग किया जा सकता है।

धुन्द-रोग (Glaucoma)

नेत्रों के सामने अन्धेरा सा छा जाने अथवा कुहरा सा दृष्टि गोचर होने लगे तो ओस्मियम, आर्जेंट-नाई, ऐकोनाइट, बेलेडोना, जेलसिमियम फास्फोरस और स्पाइजिलिया में से लक्षणानुसार दवा का चुनाव करना चाहिए।

तारकामंडल प्रदाह (Geitis)

नेत्रों की पुतलियों के चारों ओर के रंगीन मन्डल-तारकामंडल में सूजन होने पर निम्न औषधियों का प्रयोग करना चाहिए-

सूजन के साथ तीव्र ज्वर हो जाये तो 'ऐकोनाइट' चोट लगने के कारण सूजन हो तो 'आर्निका' का प्रयोग करें। 'आर्निका' का बाहरी प्रयोग भी किया जासकता है। 'आर्निका' ∞ दस बून्दयें लगभग सौ ग्राम जल में मिलाकर नेत्रों को दिन में तीन चार बार धोयें। यदि सूजन के साथ कष्ट सर मे केन्द्रित हो अथवा मस्तिष्क पर आक्रमण होता प्रतीत हो तो बेलेडोना का सेवन करें। वात के कारण 'युफ्रेशिया' स्पाइजिलियां और 'ब्रायोनियाँ' में से चुनाव करें। सुजाक के कारण रोग उत्पन्न हो तो 'आर्जेण्टम नाइट्रिकम' 'एसिडफास' और 'मर्क-सेल' को ध्यान में रखे। ग्रन्थि बात के कारण सूजन हो तो 'सल्फर' 'कोलोसिन्थ' 'काक्युलस' और 'आर्सेनिक' में से लक्षणानुसार दवा दी जा सकती है।

जाला पड़ना (Muscae voitantes)

प्राय: इस रोग की उत्पत्ति निर्वलता के कारण ही होती है। इसलिए 'चायना' या 'एसिडफास' का प्रयोग लक्षणानुसार किया जा सकता है.।

डेरा दिखाई देना

जव वायें या दायें किसी भी नेत्र से टेढ़ा या डेरा दृष्टि गोचर होने लगे तो 'ऐल्यूमिना' से विशेष लाभ होता देखा गया है। पेट में कीड़े होने से रोग की उत्पत्ति हुई हो तो 'साइना' 'ह्रायोसायमस' 'जेलसिमियम, 'स्पाइजिलिया' अथवा 'स्ट्रैमोनियम' का प्रयोग भी किया जा सकता है ।

काला दाग

काले दाग को कालशिरा भी कहते हैं। लगातार खाँसी से नेत्रों से रक्त आता है, चोट लगने से अथवा अन्य किसी भी कारण से नेत्रों के सफेद भाग में काले दाग से दिखाई देते हैं ।

चोट लगने पर 'आर्निका' का प्रयोग लाभदायक रहता है। आवश्यकता पड़ने पर "आर्निका 0' का प्रयोग भी किया जा सकता है। वाहरी प्रयोग के लिए पाँच बून्द दवा में आधा औंस जल मिला लें और नेत्रों पर प्रातः सायं पट्टी लगाते रहें। लक्षणों के अनुसार अन्य दवाओं का प्रयोग लाभदायक रह सकता है ।

पलक फड़कना (Nictitation)

यदि पलकें निरन्तर फड़कती रहें तो 'इग्नेशिया' अथवा 'पल्सेटिला' का प्रयोग लक्षणानुसार किया जा सकता है ।

पलकों में सिकुड़न

पलकों में ऐंठन हो और उनकी सिकुड़न भीतर की ओर हो तो 'सल्फर', 'कैल्केरियाकार्व', 'मर्क्यूरियस सोल,' 'लाइकोपोडियम' और 'वोरैक्स' मे लाभ होता देखा गया है। पललकें ऐंठकर वाहर की ओर

सिकुड़ने लगें और नेत्रों से पीव आने लगे तो 'अर्जेण्टम् नाई' अथवा 'एपिस' से लाभ होता देखा गया है। यह सिकुड़न गर्मी रोगों के कारण हुई हो तो 'नाइट्रिक एसिड' और हैमामेलिस' का प्रयोग किया जा सकता है। हैमामेलिस ० के बाहरी प्रयोग के लिए दस गुना जल मिलाना चाहिए।

नेत्र रोग के साथ यदि अजीर्ण रोग और पाकाशय की गड़बड़ी सम्मिलित रहें तो 'पल्सेटिला', 'नक्सवोमिका' और 'लाइकोपोडियम' आदि दवाएं दी जा सकती हैं।

पलकों का लटकना

जब रोगी में नेत्रों के पलकों के ऊपर उठाने की क्षमता क्षीण हो गयी हो तो निम्न दवाओं का प्रयोग करना चाहिए—

इस स्थिति की "जेलसिमियम" श्रेष्ठ औषधि मानी जाती है। इसके अतिरिक्त लक्षणानुसार 'रिकम्" "कास्टिकम" "कोनायम", "फास्फोरस" ऐल्यूमिना", "नाइट्रिक एसिड", "सिपिया""नक्सवोमिका" और "कैल्केरियाफास में से चुनाव किया जाना चाहिए।

नेत्र चिकित्सा—एक दृष्टि में

रतौन्धी—पल्स, वेलेडोना, चायना, नक्सवोमिका, हिपर, लाइको, हेलिवोरस, हायोशायमस, फाइसोस्टिग्मा।

दिनौंधी—फास्फोरस, ऐकोनाइट, लाइकोपोडियम, साइलीशिया।

क्षीण दृष्टि—कास्टिकम, फास्फोरस, टैब्रेकम।

धून्धला दिखाई देना—कास्टिकम, फास्फोरस, टैब्रेकम।

दृष्टिविकार—सैण्टोनाइन, वेञ्जिनमडिनाइट्रिकम।

अंधेरा दिखाई देना—जेलसिमियम, वेलेडोना, हायोशायमस, सैण्टोनाइन।

जलन—आर्सेनिक, वेलेडोना, सल्फर।

खुजली—सल्फर, पल्स।

पानी आना—पल्स, युफ्रेशिया।
गर्म पानी आना—आर्सेनिक।
स्निग्ध पानी आना—पल्सेटिला।
कुचलने की तरह दर्द—जेलसिमियम, आर्निका।
सुई चुभने या कटने की तरह दर्द-नाइट्रिक एसिड, ब्रायोनिया।
स्नायुशूल को भाँति दर्द-जेलसिमियम,आर्सेनिक, स्पाइजिलिया।
कांटा चुभने की तरह दर्द—एपिस, थूजा, नाइट्रिक एसिड, हिपर।
नोचने जैसा दर्द—आरमम्यूर, पल्स,।
दर्द का चारों ओर फैलना—मेजेरियम, स्पाईजिलिया।
दर्द का एकदम बढ़ना व एकदम कम होना—वेलेडोना।
दर्द का धीरे-धीरे बढ़ना व धीरे ् कम होना—स्टैनम।
दर्द का नित्य एक ही समय आरम्भ होना—सिड्रन।
दर्द का बाहर की ओर फैलना—ऐसाफिटिडा
दर्द का भीतर की ओर फैलना—आरममेट।
दर्द का तीव्रतम होना—कैमोमिला।
दर्द के साथ घाव का होना—कोनायम।
बिना दर्द के-घाव होना—कैलिबाई।
दर्द का रात में बढ़ना—सिफिलि, आर्सेनिक।
दर्द का प्रकाश में बढ़ना—मर्क सोल।
दर्द की सैंक से वृद्धि—सल्फर।
दर्द का सेंक से आराम—हिपर।
दर्द की हिलने डुलने से वृद्धि—ब्रायोनिया, आर्जेन्टम नाई नैट्रम-म्यूर।
सर्दी अनुभव करना—एसिडफास।
भारीपन की अनुभूति—जेलसिमियम।

भीतर की ओर अकड़न—क्रोटन, एसिडफास।

सूजन—रस टक्स, एपिस।

पलकों में फड़कन या कम्पन—पल्स ऐगरिकस।

बाहर की ओर अकड़न—लाइकोपोडियम, ब्रायोनिया।

स्पर्श असहन होना—बेलेडोना,ब्रायोनिया,हिपर,सल्फर,नैट्रमम्यूर।

बालू के कणों का अनुभव होना—हिपर, कास्टिकम,नैट्रमम्यूर।

तेल की तरह आँसू निकलना—सल्फर।

हरा या लाल रंग दिखना—फास्फोरस।

पीला रंग दिखाना—सैण्टों।

पढ़ते समय शीघ्र ही थकावट अनुभव करना—नेट्रम आर्स, जेबोरेण्डी।

पढ़ते समय अक्षरों का ओझल होना—साइक्यूटा।

पढ़ते समय अक्षरों का आपस में मिल जाना—नैट्रमम्यू॰।

पलकों में घाव, सूजन और फुन्सियां—जेक्यूरिटी।

पुतली खुली हुई होना—स्ट्रैमोनियम, बेलेडोना।

पुतली सिकुड़ीं हुई होना—ओपियम, साईना, फाइसोस्टिग्मा।

टनक की अनुभूति—हिपर सल्फर बेलेडोना।

सेवन विधि

नेत्र रोगों में जहाँ २ बाहरी प्रयोगों की आवश्यकता प्रतीत होती है, वहाँ २ उस दवा के ० के प्रयोग का स्पष्ट संकेत दे दिया गया है। सामान्यत: सभी रोगों में ३० शक्ति की दवा के सेवन का विधान है। इससे कम शक्ति की दवा का सेवन हौमियोपैथिक सिद्धान्तों के सर्वथा विपरीत है क्योंकि उससे रोग जड़ से नहीं जा सकता, केवल दब जाता

है और दबने से अनेक प्रकार के नये उपसर्ग उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है। महात्मा हैनीमेन द्वारा रचित होमियोपैथी के श्रेष्ठतम सैद्धान्तिक ग्रन्थ "आर्गेनन' के अनुसार रोग सूक्ष्म होते हैं। सूक्ष्म रोगों को जड़ से दूर करने के लिए सूक्ष्म दवा की ही आवश्यकता पड़ती है। विज्ञान से सिद्ध हो चुका है कि ३० शक्ति से कम दवाओं में स्थूलता बनी रहती है और प्रयोग शाला में उनका विधिवत: परीक्षण किया जा सकता है। परन्तु ३० शक्ति या इससे अधिक शक्ति की दवा का प्रयोग शाला में परीक्षण किसी प्रकार सम्भव नहीं हैं क्योंकि उनमें स्थूलता नहीं रहती। अतः ३० शक्ति से कम ६ ×१२×अथवा २४× शक्ति की दवाएँ ऐलोपैथिक औषधियों की तरह ही रोग के बाहरी लक्षणों को ऊपरी दृष्टि से दूर कर देती है। भीतर रोग बराबर बना रहता है, तथा नये-नये रूप लेकर उभरता रहता है। होमियोपैथिक पुस्तकों के अनेक लेखक ३० से कम शक्ति की दवा सेवन का परामर्श देते हैं जो सर्वथा भ्रामक और हैनीमन के विचारों के विरुद्ध है। अतः पाठकों से हमारा अनुरोध है कि वे होमयोपैथी दवा का सेवन ३० शक्ति से आरम्भ करें।

चुनी हुई दवा की ३० शक्ति की एक बूंद आधे औंस जल अथवा ५ ग्रेन शुगर आफ मिल्क में मिलाकर बड़ों की एक खुराक तथा बच्चों की तीन खुराक बनायें और तीन-तीन घन्टों के बाद दें। दवा गोली में देनी हो तो बड़ों के लिए दो गोली और बच्चों के लिए एक गोली उपयुक्त है।

सामान्यत: तीन-तीन घन्टों के बाद दवा देनी चाहिए परन्तु रोग की स्थिति को देखते हुए १५ मिनट, आधे घन्टे, एक घन्टे अथवा दो घन्टे के बाद भी दवा दी जा सकती है।

पुराने रोगों में जब ३० शक्ति की दवा काम नहीं करती है तो

२०० अथवा १०० शक्ति की दवा देनी पड़ती है। २०० शक्ति की दवा सप्ताह में एक वार और १००० शक्ति की दवा १५ दिन में एक वार सामान्यतः दी जाती है। यह भी कोई निश्चित नियम नहीं है। चिकित्सक अपने अनुभव व सूझबूझ से इसमें परिवर्तन कर सकते हैं।

ध्यान रहे कि जब पानी में बनी दवा का सेवन किया जाये तो पहले दवा की शीशी को और फिर बनी हुई दवा को अच्छी तरह से हिला लिया जाये। हर वार दवा लेते समय शीशीको अच्छी तरह से हिलाना अत्यन्त आवश्यक है।

॥ समाप्त ॥

मुद्रक—देवभाषा प्रिंटिंग प्रेस चौरासी पाईपास रोड, मथुरा.

डॉ. चमनलाल गौतम द्वारा रचित मन्त्र साहित्य

१—मन्त्र महाविज्ञान ४ खण्ड		... .	३८)
२—मन्त्र योग		....	८)
३—वैदिक मन्त्र विद्या		.... .	८)
४—मन्त्र शक्ति से रोग निवारण		....	६)
५—मन्त्र शक्ति से विपत्ति निवारण		....	६)
६—मन्त्र शक्ति से कामना सिद्धि		....	६)
७—मन्त्र शक्ति के अद्भुत चमत्कार		....	४)
८—राम नाम सिद्धि		... .	६)
९—मानस मन्त्र सिद्धि		....	४)
१०—कृष्ण नाम सिद्धि		....	४)
११—शाबर मन्त्र सिद्धि		... .	३)७५
१२—लक्ष्मी सिद्धि	(भा० टी०)	....	८ ७५
१३—गणेश सिद्धि		....	९)
१४—हनुमत् सिद्धि		... .	६ ५०
१५—बगलामुखी सिद्धि		....	५)७५
१६—काली सिद्धि		....	५)
१७—महामृत्युञ्जय साधना	(भा०टी०)	....	२ ७५
१८—जप योग		....	३ २५
१९—ओंकार सिद्धि		....	६)२५
२०—ओंकार शक्ति के चमत्कार		... .	३)२५
२१—गायत्री रहस्य		....	५)
२२—गायत्री महासाधना		....	६)
२३—गायत्री महाविद्या		....	४)
२४—गायत्री सिद्धि		....	६)
२५—गायत्री तन्त्र		....	५)७५
२६—गायत्री योग		....	६)
२७—गायत्री की सहस्र शक्तियां		....	५)

प्रकाशक :—

संस्कृति संस्थान

ख्वाजा कुतुब, वेद नगर, बरेली २४३००३ (उ० प्र०)

अ० भा० ओंकार परिवार की स्थापना



ॐ परमात्मा का सर्वश्रेष्ठ व स्वाभाविक नाम है। इसे मन्त्र शिरोमणि, मन्त्र सम्राट, मन्त्र राज, बीजमन्त्र और मन्त्रों का सेतु आदि उपाधियों से विभूषित किया जाता है। इसे श्रेष्ठतम्, महानतम्, और पवित्रतम् मन्त्र की संज्ञा भी दी जाती है। सारे विश्व में इसकी तुलना का कोई मन्त्र नहीं है। यह सभी मन्त्रों को अपनी शक्ति से भावित करता है। वह सभी मन्त्रों की शक्ति ओंकार की ही शक्ति है। यह शक्ति और सिद्धिदाता है। भौतिक व आत्मिक उत्थान के लिये कोई भी दूसरी श्रेष्ठ व सरल साधना नहीं है।

सभी ऋषि मुनि ॐ की शक्ति और साधना से ही अपना आत्मिक उत्थान करते रहे हैं। परन्तु आज आश्चर्य है कि ॐ का अन्य मन्त्रों की तरह व्यापक प्रचार नहीं है। इस कमी का अनुभव करते हुए अ० भा० ओंकार परिवार की स्थापना की गई है। आप भी अपने यहाँ इसका एक प्रचार केन्द्र स्थापित करें। शाखा स्थापना का सारा साहित्य निःशुल्क रूप से प्रधान कार्यालय, बरेली से मंगवा लें। आपको केवल इतना करना है कि स्वयं ओंकारोपासना आरम्भ करके ४ अन्य मित्रों व सम्बन्धियों को प्रेरित करें और सभी संकल्प पत्र व शाखा स्थापना का प्रार्थना पत्र प्रधान कार्यालय को भिजवा दें। इस वर्ष २७००० साधकों द्वारा ९०० करोड़ मन्त्रों के जप का महापुरश्चरण पूर्ण किया जाना है। आशा है कि ओंकार को जन-जन का मन्त्र बनाने के इस श्रेष्ठतम् आध्यात्मिक महायज्ञ में आप सम्मिलित होकर महान पुण्य के भागी बनेंगे।

ओंकार रहस्य, ओंकार दैनिक विधि, ओंकार चालीसा, ओंकार कीर्तन और ओंकार भजनावली नामक १५ पैसे मूल्य वाली सस्ती पुस्तिकाओं को अधिक से अधिक संख्या में वितरित करें।

विनीत:—

संस्कृति संस्थान — चमनलाल गौतम

ख्वाजाकुतुब, वेदनगर, बरेली—२४३००३ (उ. प्र.)

एक मौन व्यक्तित्व का मौन समर्पण

डॉ० चमन लाल गौतम-एक व्यक्ति का नहीं वरन् ऐसे विशाल धार्मिक संस्थान का नाम है जो सतत् २४ वर्षों से ऋषि प्रणीत आर्ष साहित्य के शोध, प्रकाशन और व्यापक साहित्य प्रचार का कार्य देश विदेश में करते रहे हैं। यह उनकी तप साधना का ही परिणाम है कि किसी भी आर्थिक सहयोग के बिना वेद, उपनिषद्, दर्शन, स्मृतियां, पुराण व मन्त्र-तन्त्र आदि साधनात्मक साहित्य की ३०० से अधिक पुस्तकों को प्रकाशित करके घर घर में पहुँचाने की पवित्रतम साधना कर रहे हैं। मन्त्र-तन्त्र, योग, वेदान्त व अन्य धर्मिक विषयों पर १५० खोज पूर्ण ग्रन्थों का लेखन, सम्पादन एक ऐसा अविस्मरणीय व असाधारण कार्य है जिस पर उनके अथक श्रम, गम्भीर अध्ययन, तप, प्रतिभा और मौलिक सूझ-बूझ की स्पष्ट छाप दिखाई देती है। स्वस्थ साहित्य की रचना और प्रचार का उनकी जीवन योजना का यह पहला चरण पूरा हुआ।

पिछले २४ वर्षों से लगातार चल रही आध्यात्मिक साधना के महापुरश्चरण का दूसरा चरण भी समाप्त हो रहा है। तीसरे चरण–आध्यात्मिक साधनाओं और अनुभूतियों के विश्वव्यापी विस्तार का शुभारम्भ अ०मा० ओंकार परिवार की स्थापना के साथ बसंतपञ्चमी की परम पवित्र वेला के साथ हो गया है। अत: उनका शेष जीवन तीसरे चरण की सफलता–ओंकार परिवार की शाखाओं के व्यापक विस्तार के माध्यम से करोड़ों व्यक्तियों को ओंकार साधना में प्रविष्ट करके उच्च आध्यात्मिक भूमिका में प्रशस्त करना, ओंकार अथवा उच्च आध्यात्मिक साहित्य की रचना व प्रचार प्रसार को समर्पित है।

इस आध्यात्मिक महायज्ञ में सभी धार्मिक जन अपनी एक एक अंगुली लगा देंगे तो यह ईश्वर प्रेरित महापुरश्चरण निश्चित रूप से पूर्ण होगा।

स्वामी सत्य भक्त

खोजपूर्ण चिकित्सा साहित्य

१—हृदय रोग चिकित्सा	...	६)५०
२—ब्लड प्रेशर चिकित्सा	...	३)५०
३—पोलियो चिकित्सा	...	५)
४—कब्ज चिकित्सा	...	४)२५
५—नेत्र रोग चिकित्सा	...	४)७५
६—दन्त रोग चिकित्सा	...	२)७५
७—सर दर्द चिकित्सा	...	२)७५
८—गुप्त रोग चिकित्सा	...	५)७५
९—स्वप्नदोष चिकित्सा	...	२)५०
१०—सरल घरेलू चिकित्सा	...	५)
११—तुलसी चिकित्सा	...	४)२५
१२—चर्मरोग चिकित्सा	...	५)७५
१३—यज्ञ से रोग निवारण	...	५)
१४—बाल रोग चिकित्सा	...	५)
१५—प्राथमिक चिकित्सा	...	४)५०
१६—मूत्र चिकित्सा	...	२)७५
१७—विष चिकित्सा	...	२)५०
१८—सूर्य चिकित्सा	...	३)५०
१९—मूर्च्छा चिकित्सा	...	२)५०
२०—दमा चिकित्सा	...	२)५०
२१—मधुमेह चिकित्सा	...	३)५०
२२—मोतीझरा (टाइफाइड) चिकित्सा	...	३)
२३—प्रदर चिकित्सा	...	२)७५
२४—पशु रोग चिकित्सा	...	३)७५
२५—सरल प्राकृतिक चिकित्सा विधान	...	५)५०
२६—सरल होमियोपैथिक चिकित्सा	...	६)२५

प्रकाशक :
संस्कृति संस्थान
ख्वाजाकुतुब, वेदनगर बरेली-२४३००३ (उ०प्र०)